

**PERBEDAAN LATIHAN *IMAGERY* DENGAN MEDITASI TERHADAP
KETEPATAN MEMANAH JARAK 18 METER *INDOOR* PADA ATLET
PANAHAH MUSI BANYUASIN (SUMSEL)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
Oktita Indah Pratiwi
11601244160**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

**PERBEDAAN LATIHAN *IMAGERY* DENGAN MEDITASI TERHADAP
KETEPATAN MEMANAH JARAK 18 METER *INDOOR* PADA ATLET
PANAHAH MUSI BANYUASIN (SUMSEL)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh:
Oktita Indah Pratiwi
11601244160**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Latihan *Imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL)“, yang disusun oleh Oktita Indah Pratiwi, NIM 11601244160 ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 26 Februari 2015
Pembimbing



Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP 198208 15 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 26 Februari 2015
Yang menyatakan



Oktita Indah Pratiwi
NIM 11601244160

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Perbedaan Latihan *Imagery* dengan Meditasi terhadap Ketepatan Memanah jarak 18 Meter *Indoor* pada Atlet Panahan Musi Banyuasin (SUMSEL)” yang disusun oleh Oktita Indah Pratiwi, NIM 11601244160 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 13 Maret 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua/Pembimbing Utama		18-3-15
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		18-3-15
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji I (Utama)		17-3-15
Yudanto, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		18-3-15

Yogyakarta, Maret 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. *Knowledge of the self is mother of all knowledge* (Oktita Indah Pratiwi)
2. Perbedaan antara hambatan dan peluang terletak pada sikap kita memandangnya.
Selalu ada kesulitan dalam setiap peluang, dan ada peluang dalam setiap kesulitan
(J.Sidlow Baxter)
3. Kunci untuk mendapatkan yang anda inginkan terletak dalam cara berfikir positif terhadap diri sendiri (David J.Schwartz)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Badaruzaman dan Marlina adalah orang tua dari penulis yang selalu memberikan do'a dan semangat setiap hari untuk keberhasilan penulis.
2. Billy Dewantara, Anugrah Agung Perkasa, Muhammad Harivan Rajendra adalah adik dan kakak penulis yang selalu memberikan senyum semangat.
3. Kukuh Wahyudin Pratama seseorang yang selalu memberikan do'a, kekuatan untuk penulis agar selalu tegar juga semangat dalam penulisan skripsi ini

PERBEDAAN LATIHAN *IMAGERY* DENGAN MEDITASI TERHADAP KETEPATAN MEMANAH JARAK 18 METER *INDOOR* PADA ATLET PANAHAH MUSI BANYUASIN (SUMSEL)

Oleh:
Oktita Indah Pratiwi
11601244160

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan beberapa pelatih sering menekankan latihan pada fisik, teknik dan taktik saja, sehingga latihan mental belum tersentuh diantaranya latihan *imagery* dengan meditasi, jadi apabila latihan ini tidak diterapkan akan mengakibatkan masalah pada faktor mental atlet panahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian *two group pre test-post test design*. Sampel dan populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Panahan Musi Banyuasin (SUMSEL) berjumlah 12 atlet, kemudian dilakukan *ordinal pairing* dengan mengelompokkan berdasarkan hasil skor *pre test* pada jarak 18 meter *indoor*, sehingga terbagi 2 kelompok yakni kelompok A (*Imagery*) dan kelompok B (Meditasi) selanjutnya dilakukan *treatment* sebanyak 16x dan pada akhir perlakuan dilaksanakan *post test* pada ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor*. Teknik analisis data dengan cara melakukan uji prasyarat untuk mengetahui normalitas dan homogenitas varians populasi agar dapat digunakan uji t untuk menganalisis data.

Hasil penelitian akan dideskripsikan berdasarkan peningkatan hasil kedua kelompok *pre-test*, *post-test*, dan hasil peningkatan. kelompok A memperoleh *pre test* dengan mean 181,1 *post test* mean 190,3 dan mengalami peningkatan dari *pre test* ke *post test* dengan rata-rata 9,166. Sedangkan kelompok B memperoleh *pre test* 182,3 *post test* 190,5 dan mengalami peningkatan dengan rata-rata 8,166. Dilihat dari perbandingan rata-rata peningkatan bahwa latihan *imagery* mengalami peningkatan lebih besar dibandingkan meditasi, sehingga ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* dan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet Musi Banyuasin (SUMSEL). Dilakukan uji t (t-test) untuk mengetahui perbedaan latihan *imagery* dengan meditasi pada atlet panahan Musi Banyuasin dengan menembak jarak 18 meter *indoor*. Hal tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,10 < 2,22$ dengan taraf signifikansi 0,08%. Dengan demikian bahwa Hipotesis nul (H_0): tidak ada perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi pada ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).

Kata Kunci: Latihan *imagery*, meditasi, ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak dapat berjalan lancar, oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan dalam pembuatan skripsi.
4. Yudik Prasetyo, M.Kes, Dosen pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan dan motivasi tanpa lelah dalam penyusunan skripsi ini.
5. A.M Bandi Utama, M.Pd, Penasehat Akademik yang memberikan bimbingan dan dukungan baik selama masa perkuliahan.
6. Bapak Ibu Dosen dan Karyawan FIK UNY yang memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
7. Ibnu Marwata, S.Pd, Pelatih Panahan Musi Banyuasin yang memberikan ilmu dan motivasi dalam penyelesaian skripsi.

8. Atlet-atlet putra putri panahan Musi Banyuasin (SUMSEL) yang bersedia menjadi subjek dalam pengambilan data skripsi.
9. Rekan-rekan PJKR E FIK UNY angkatan 2011 yang selalu memberikan warna dalam proses perkuliahan hingga akhir.
10. Rekan-rekan UKM Panahan UNY yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
11. Semua pihak yang membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Yogyakarta, Maret 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori	9
1. Sejarah Panahan	9
2. Ronde Nasional	10
3. Latihan Panahan	16
a. Pengertian Latihan.....	16
b. Dosis Latihan	16
c. Prinsip-prinsip dasar Latihan.....	17
d. Latihan Panahan	18

4. Akurasi Ketepatan Memanah	24
5. Latihan <i>Imagery</i>	24
6. Latihan Meditasi.....	26
7. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah Pertama	31
B. Penelitian yang Relevan	34
C. Kerangka Berpikir	36
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III. METODE PENELITIAN.....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	42
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	44
E. Teknik Analisis Data	47
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Deskriptif Subjek dan Data Penelitian	50
1. Subjek penelitian.....	50
2. Deskriptif Data Penelitian	50
a. Hasil Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok A	51
b. Hasil Skor <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok B	54
c. Peningkatan Hasil Kelompok A dan Kelompok B.....	56
B. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data	57
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Homogenitas	58
C. Hasil Pengujian Hipotesis	59
1. Uji t	59
D. Pembahasan Penelitian.....	60
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan Penelitian.....	65
B. Implikasi	65
C. Keterbatasan Penelitian	66
D. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	70

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Vertical triple target face</i>	11
Gambar 2. <i>Horizontal triple target face</i>	12
Gambar 3. <i>Target face for FITA</i>	15
Gambar 4. Tanda pada Penempatan <i>Grip</i>	21
Gambar 5. Menggunakan Tali pada Jari	21
Gambar 6. <i>Hand position and the distribution of force</i>	22
Gambar 7. <i>Center of body</i>	23
Gambar 8. <i>Anchoring and full draw</i>	24
Gambar 9. Target Panahan dengan Akurasi Tembakan Tinggi	25
Gambar 10. Kerangka Berpikir	38
Gambar 11. Desain Penelitian	40
Gambar 12. Langkah-langkah Penelitian	41
Gambar 13. Pengelompokkan dengan <i>Ordinal Pairing</i>	43
Gambar 14. Diagram <i>Pre test</i> Kelompok A	52
Gambar 15. Diagram <i>Post test</i> Kelompok A	53
Gambar 16. Diagram <i>Pre test</i> Kelompok B	55
Gambar 17. Diagram <i>Post test</i> Kelompok B	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil Pengelempokkan Berdasarkan <i>Ordinal Pairing</i>	43
Tabel 2. Hasil Skor <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Kelompok A.....	51
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>pre test</i> Kelompok A	51
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>post test</i> Kelompok A	52
Tabel 5. Hasil Skor <i>pretest</i> dan <i>post test</i> Kelompok B	54
Tabel 6. Distribusi Frekuensi <i>pre test</i> Kelompok B.....	54
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>post test</i> Kelompok B	55
Tabel 8. Hasil Peningkatan Skor 18 Meter Kelompok A dan B	57
Tabel 9. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov Test.....	58
Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	58
Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis Uji-t	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 2. Program Latihan	74
Lampiran 3. Statatistik <i>Pre test-post test</i> kelompok A dan B (sudah dihitung).....	80
Lampiran 3. Uji Normalitas Data (Sudah dihitung).....	80
Lampiran 4. Uji homogenitas dan <i>T-test</i> (sudah dihitung)	81
Lampiran 5. Daftar T tabel.....	82
Lampiran 6. Presensi Atlet.....	83
Lampiran 7. Hasil Skoring	85
Lampiran 8. Dokumentasi.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan masyarakat banyak sekali yang menyukai olahraga untuk kepentingan kesehatan, hiburan, rutinitas ataupun menjadi gaya hidup seseorang, banyak sekali berbagai olahraga berbentuk invasi, *striking and fielding*, permainan net dan permainan target. Olahraga panahan diminati dari berbagai kalangan baik dari kalangan atas maupun kalangan bawah, baik anak kecil, remaja, dewasa, sehingga siapapun bisa mengikuti olahraga panahan ini.

Olahraga panahan yang dipertandingkan salah satunya adalah ronde nasional perorangan dan aduan jarak 18 meter *indoor* putra dan putri dengan peraturan atlet wajib melepaskan anak panah sebanyak 30 anak panah dengan total 10 rambahan, 1 rambahan melepaskan 3 anak panah dalam waktu 2 menit. *Target face* digunakan 3 target kecil, sehingga 1 target 1 anak panah, poin terbesar 10 dan terendah 6, apabila keluar dari target maka poin *miss* atau 0. Atlet harus membidik tiap target yang disediakan berjumlah 3 maka dituntut harus berhati-hati dan fokus dalam setiap melepaskan anak panah, untuk dapat fokus dibutuhkan ketenangan dalam diri atlet yakni dengan cara memvisualisasikan gerakan mulai dari menarik anak panah dari kantong (*quiver*), kemudian melakukan *gripping* sampai merasa enak, melakukan *set-up*, *drawing*, *anchoring*, *holding* kemudian dilanjutkan *release* dan terakhir *follow through* atau melepaskan anak panah, akan tetapi beberapa atlet sering tergesa-gesa atau mengalami kecemasan yang mengakibatkan atlet menunda

melepaskan anak panah atau menurunkan kembali busur yang hanya terfokus pada waktu 2 menit dalam 1 rambahan, sehingga kurang bisa mengendalikan emosi yang akan mengakibatkan rasa amarah pada diri sendiri dan hasil yang diperoleh tidak maksimal. Selain beberapa faktor yang dapat mengakibatkan kecemasan, atlet kurang mencermati anak panah yang keluar atau pun tidak masuk dalam *face target* sehingga harus segera menggeser bidikan, dan atlet dituntut harus cepat menentukan keputusan. Selain latihan *imagery*, atlet dapat melakukan latihan olah nafas agar lebih tenang pada saat melepaskan anak panah.

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Menurut Alderman dalam Sudibyo Setyobroto (1993: 16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu:

1. Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan sebagainya
2. Dimensi keterampilan meliputi antara lain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, koordinasi gerak, dan sebagainya
3. Dimensi bakat bawaan fisik meliputi antara lain : keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, bentuk badan, dan sebagainya

4. Dimensi psikologis meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, *imagery* dan sebagainya.

Dimensi psikologis salah satunya *Imagery* merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Dalam konteks olahraga, latihan *imagery* diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk latihan. Hall, et al., (1998: 88) yang dikutip oleh Lane (2001: 88) mengklasifikasikan *imagery* digunakan untuk membantu atlet membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya. *Imagery* membantu atlet untuk menciptakan gambaran yang riil berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para atlet selama pertandingan. Seperti diketahui, atlet seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi, menanggapi lawan lebih superior, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para atlet ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan.

Efeknya, seringkali atlet merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Jika berlanjut terus menerus, maka kecemasan tersebut akan mengganggu performa atlet tersebut. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun sehingga atlet kurang bisa mempertahankan teknik memanah dari awal hingga tembakan terakhir atau sering melakukan

kesalahan berulang-ulang pada teknik memanah seperti naik nya bahu, *release* ataupun dorongan lengan dan kesalahan posisi tubuh (kurang ajeg).

Imagery juga dapat membantu atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan gambaran diri yang jelas, maka atlet akan menyadari kelebihan dan kekurangannya. Kelebihan dapat digunakan sebagai senjata untuk mengalahkan lawan, sedangkan kelemahan bisa menjadi evaluasi agar kekurangan-kekurangan bisa ditutupi dengan teknik yang lain. *Imagery* juga digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan. Dalam bahasa yang lain, atlet diajak untuk mempunyai pikiran yang positif mengenai dirinya dalam rangka menjalani kompetisi atau pertandingan yang akan dihadapi. Dengan konsentrasi dan motivasi akan berada dalam posisi yang optimal.

Selain *imagery* sebagai pendukung psikologi atlet, juga diperlukan latihan yang lain, salah satunya adalah meditasi dengan latihan ini bisa membuat atlet memerangi kecemasan yang terdapat dalam dimensi psikologi seperti dijelaskan diatas agar atlet kembali tenang, berfikir positif dan agar bisa fokus kembali pada teknik memanah yang akan dilakukan dan membantu atlet dalam kepanikan.

Latihan meditasi pada tingkat awal adalah sebuah alat untuk membantu memerangi stress, meningkatkan kesehatan fisik, meringankan nyeri kronis, membuat tidur lebih berkualitas. Pada tingkat lanjut, meditasi adalah sebuah pintu ke arah yang tidak diketahui. Pada waktunya ketika belajar untuk bermeditasi secara tenang dengan rentetan pikiran dan akan menemukan beberapa kejelasan dan kedamaian, sehingga latihan ini ada beberapa cara

melakukannya karena latihan ini butuh konsentrasi tinggi dan dilakukan dalam suatu waktu. Dari berbagai keuntungan melakukan latihan *imagery* dan latihan meditasi pada atlet panahan, hingga saat ini khusus nya pada cabang olahraga panahan belum ada yang meneliti dan mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah ronde nasional *indoor* jarak 18 meter.

Beberapa pelatih sampai saat ini masih sering menekankan latihan pada atlet hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja, sedangkan faktor psikologis sama sekali tidak tersentuh. Menurut R. Feizal (2000: 19) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80%, sedangkan taktik dan strategi hanya 20%. Oleh karena itu pelatihan mental pada saat mendekati pertandingan/kompetisi harus diprioritaskan. Memperhatikan hal di atas, seorang pelatih tidak perlu ragu lagi memasukkan program psikologis seperti latihan *imagery* ataupun meditasi yang setara bobotnya dengan latihan yang lain, karena pada saat bertanding 80% ditentukan oleh keadaan psikologis seorang atlet.

Salah satu organisasi yang menaungi olahraga panahan adalah Dispora Musi Banyuasin yang pusat pembinaan latihan di lapangan stebel berkuda, atlet cabang olahraga panahan yang sebelumnya sudah mencetak beberapa prestasi yaitu dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah Palembang pada tahun 2014 atlet Musi Banyuasin putra dan putri spesialis Ronde Nasional/*standar bow* meraih juara umum dalam cabang olahraga panahan dengan memperoleh total medali 8 emas 8 perak 9 perunggu pada jarak 50 meter, 40 meter, 30 meter dan dalam

kejuaraan nasional *indoor* Ganesha Open di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Ronde nasional putra putri jarak 18 meter belum memperoleh medali. Atlet cabang olahraga panahan Musi Banyuasin yang masih mengenyam pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dari kelas VII, VIII, XI. Pada saat ini sedang melakukan persiapan dalam menjelang POPNAS 2015 dan akan banyak berbagai pertandingan kejurnas lainnya pada tahun 2015-2016 nantinya.

B. Identifikasi Masalah

1. Beberapa pelatih hanya menekankan latihan pada atlet hanya pada fisik, teknik, dan taktik saja.
2. Kurang bisa mempertahankan teknik dari awal memanah hingga tembakan terakhir.
3. Atlet kurang mencermati anak panah yang keluar atau pun tidak masuk dalam *face target* yang kecil sehingga harus segera menggeser bidikan.
4. Atlet sering tergesa-gesa atau mengalami kecemasan dalam memanah karena terpusat pada waktu 2 menit dalam 1 rambahan.
5. Kurang bisa mengendalikan emosi yang mengakibatkan rasa marah berlebihan pada diri sendiri.
6. Atlet sering kali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi, menanggapi lawan lebih superior.
7. Belum diketahui mana yang lebih baik antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor*.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan faktor psikologis olahraga sangatlah luas. Oleh karena itu, agar tidak terlalu luas, lebih efektif dan efisien serta penulis dapat lebih fokus, penulis membatasi masalah penelitian ini pada perbedaan latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah seperti tersebut di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL)?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Adakah perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diambil dari penelitian diatas adalah sebagai berikut:

Secara Teoritis

1. Menjadi bahan pedoman bagi mahasiswa dan dosen dalam meneliti bagaimana perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan

2. Menjadi acuan atau pedoman dalam meningkatkan kemampuan latihan *imagery* ataupun meditasi terhadap prestasi atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL)

Secara Praktis:

1. Bagi mahasiswa dan dosen, penelitian ini memberikan gambaran tentang bagaimana perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL)
2. Bagi pengurus olahraga panahan di Kabupaten Musi Banyuasin, penelitian ini dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan kemampuan psikologis yakni latihan *imagery* ataupun meditasi terhadap prestasi atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL)
3. Bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam pembuatan metode latihan yang sistematis dan terprogram.
4. Bagi atlet, penelitian ini dapat digunakan sebagai tolak ukur seberapa besar pengaruh perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL) tersebut untuk meningkatkan prestasi.
5. Bagi peneliti, penelitian ini memudahkan bagi peneliti sebagai referensi guna melakukan penelitian lanjutan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dekripsi Teori

1. Sejarah Panahan

Dari mana asal panahan, tidak dapat diketahui dengan pasti. Panahan merupakan senjata paling tua yang digunakan oleh manusia sejak 50.000 tahun lalu, bahkan lebih tua dari itu. Ahli Arkheologi memperkirakan dari lukisan di gua-gua yang sudah berumur 500.000 tahun, menemukan lukisan dinding yang menggambarkan penggunaan panah oleh manusia untuk melindungi dirinya dari binatang liar, dan sebagai alat untuk mencari makan. Dari lukisan tersebut, tergambar bahwa panah dipergunakan untuk berperang.

Pertama kali turnamen/kejuaraan, lapangan dibatasi untuk menunjukkan pada penduduk dalam kondisi yang tertutup. Dalam *Olympiade* ke-XX di Munich, Jerman Barat yang diadakan pada musim panas tahun 1972 olahraga panahan termasuk olahraga yang memperoleh medali emas dan sudah berlangsung sejak tahun 1920. Apalagi setelah *International Archery Federation* (Federasi Panahan Internasional) berdiri tahun 1930, olahraga panahan menjadi lebih mudah dikendalikan.

Para pemanah potensial, kebanyakan terdiri dari anak muda. Dalam olahraga ini, banyak kemungkinan untuk mengembangkan ketangkasan memanah dalam waktu yang relatif singkat. *Nation Collegiate Archery Coaches Association* mempertemukan berbagai klub dan menjadi sponsor dalam berbagai kejuaraan panahan nasional, jumlah peserta telah bertambah

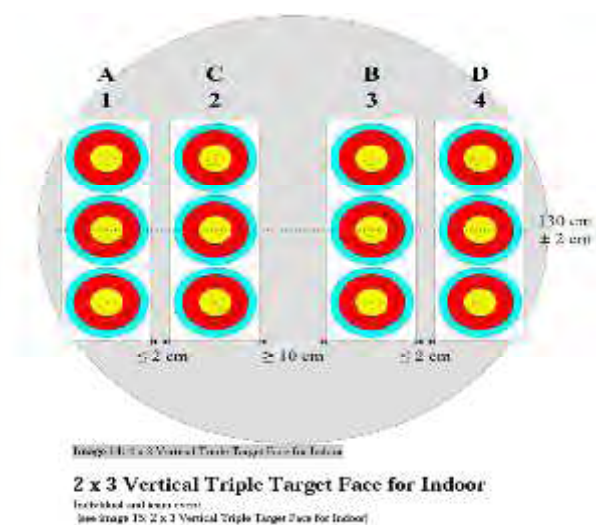
dari 1,7 juta orang dalam tahun 1946, menjadi lebih dari 8 juta orang dalam tahun 1970. Dengan demikian, panahan telah menjadi olahraga dunia modern yang sangat populer dikalangan masyarakat (*http. Seputar panahan.blogspot*).

Di Indonesia terdapat organisasi yang menaungi olahraga panahan yakni PERPANI. Perpani adalah Persatuan Panahan Indonesia, perpani terbentuk pada tanggal 12 Juli 1953 di Yogyakarta atas prakarsa Sri Paku Alam VIII dan beliau menjabat sebagai Ketua Umum Perpani selama dua puluh empat tahun, dari tahun 1953 sampai dengan 1977. Indonesia menjadi anggota FITA (*Federation International de Tir A L'arc*) pada tahun 1959 dalam kongres di Oslo, Norwegia (Yudik Prasetyo, 2011: 1).

2. Ronde Nasional

Dalam perlombaan panahan dapat diadakan baik di luar (*outdoor*) atau dalam ruangan (*indoor*). Dalam *book 2 and 3 FITA constitution and rules chapter 5* yaitu *outdoor target archery, indoor target archery*. *Outdoor target archery* adalah kompetisi panahan yang diselenggarakan dilapangan terbuka pada 4 jarak (atau dengan berbagai kombinasi jarak-jarak tertentu) yang dapat dilakukan dengan divisi *recurve* atau *compound*. Sedangkan *indoor target archery* adalah kompetisi dalam ruangan tertutup dengan jarak 25 meter dan 18 meter, dengan *target face* ukuran 60 cm dan 40 cm. Dalam kompetisi resmi, ada batas waktu standar yang ditetapkan untuk atlet melepaskan anak panah. Hal ini memerlukan tujuan yang cepat dan pasti dari atlet.

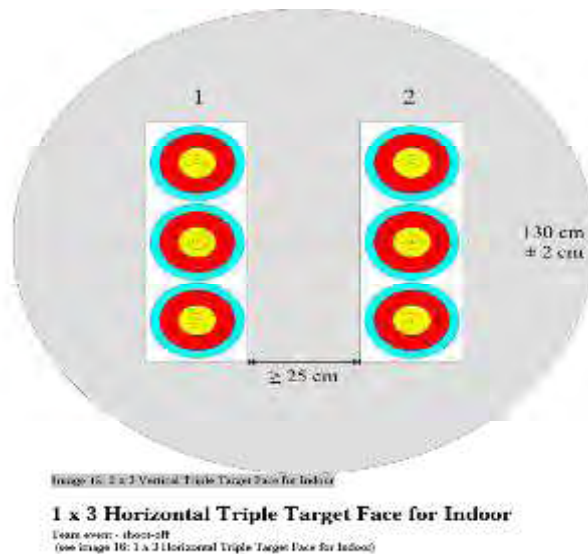
Dalam *rule* FITA memberikan dua menit untuk menembak tiga anak panah 10 *set* atau rambahan sehingga total melepaskan 30 anak panah dalam waktu 120 detik atau 2 menit dalam kompetisi *indoor*, sebelum memasuki *shutting line* para atlet berdiri dibelakang 3 meter *shutting line* atau disebut dengan *waiting line*, kemudian diawali dengan suara peluit 3x dari wasit garis maka atlet wajib masuk ke *shutting line*, dan peluit 1x atlet mengangkat busur atau memanah dimulai dan ketika lampu hijau, maka mulai melepaskan anak panah menuju target. Ukuran *target face* sangat tergantung pada jenis putaran dimainkan dan jarak dari garis menembak. Dalam *book 3 image 14* dalam *rule* www.worldarchery.org. *triple target face* untuk 4 pemanah pada saat babak kualifikasi ini digunakan untuk jarak 18 dan 25 meter *indoor*, bisa dilihat gambar dibawah ini:



Gambar 1. *Vertical triple target face for indoor*

Sumber : www.worldarchery.org

Untuk pemanah menembak pada saat babak aduan jarak 18 meter dan 25 meter menggunakan *2 face target* seperti gambar dibawah ini:



Gambar 2. Horizontal triple target face

Sumber : www.worldarchery.org

Ukuran umum yang diatur oleh FITA: 40 cm untuk di dalam ruangan dengan jarak 18 meter seperti gambar 2. *Triple target face* yang di butuhkan juga diperlukan peralatan yang digunakan yakni dalam peraturan perlombaan panahan ronde nasional pasal 5 peralatan pemanah. 5.2 ketentuan khusus. 5.2.2 tali busur. Tali busur (*bow string*) dapat dibuat dari sejumlah lembaran benang. Tali busur dilengkapi dengan: Balutan tali (*serving*) pada pertengahan tali busur yang dibuat untuk tempat/letak ketiga jari penarik. Tempat *nock* (*nocking point*) yang dibuat baik dari tali maupun bahan lainnya, guna tempat *nock* anak panah, dan tempat *nock* itu dapat ditambah balutan. Mata tali (*loop*) pada kedua ujung, untuk menyangkutkan kedua ujung busur. Satu alat tambahan, diperbolehkan dikenakan pada tali busur asal alat tersebut bergaris tengah maksimal 1 cm diukur kesegala arah. Alat tersebut hanya dipergunakan sebagai tanda untuk hidung (*nosemark*) atau tanda untuk bibir (*lipmark*). Balutan yang dibuat tidak boleh berakhir

pada pandangan pemanah pada saat pentangan penuh (*full draw*). Tidak diperkenankan memberi bantuan dalam bidikan dengan menggunakan lubang intip (*peenhole*), tanda-tanda (*marking*) atau alat lain. 5.2.3 Sandaran Anak Panah. Sandaran anak panah (*arrow rest*) yang dapat disetel, tombol tekan (*pressure button*) ujung tekan (*pressure point*) atau pelat anak panah (*arrow plate*) dan alat pengontrol tarikan, semua dapat dipasang dibusur, asal alat-alat tersebut bukan elektris dan elektronis dan tidak memberikan tambahan bantuan dalam bidikan. "*pressure point*", harus ditempatkan tidak lebih dari 4 cm ke belakang (sebelah dalam) dari leher pegangan (*pivot point*) busur.

Dalam peraturan perlombaan panahan ronde nasional pasal 5 peralatan pemanah. 5.2.4. Sebuah petunjuk pengecekan tarikan (*draw ceck indicator*) yang dapat didengar dan atau dilihat selain dari yang bersifat elektris atau elektronis boleh digunakan. 5.2.5. Alat Pembidik (*Fisir*) hanya salah satu dari Pisir (*bow sight*) atau tanda pada busur (*bow mark*) dapat dipergunakan, dengan ketentuan sebagai berikut: Pisir yang dipasang pada busur untuk keperluan pembidikan dapat dilengkapi dengan alat untuk penyesuaian angin dan alat penyetelan elevasi, tetapi pisir harus memenuhi syarat-syarat berikut: bukan merupakan sebuah prisma, lensa atau alat pembesar lainnya, bukan merupakan *waterpas* (*lavelling device*) atau alat elektris (*electric device*), tidak merupakan lebih dari satu titik pembidikan, alat tambahan untuk meletakkan pisir pada busur diijinkan. Panjang pisir (baik berupa *ring*/lingkaran, *barrel*/laras, *conical* dan lain-lain bentuk) tidak

boleh melebihi dari garis tengah dari bagian yang tersempit pada lobang pembidik. Sebuah tutup titik bidik, tidak peduli bagaimana bentuknya, tidak boleh lebih panjang dari 1 cm. Tanda pada busur (*bow mark*) adalah tanda satu-satunya yang diberikan pada busur untuk keperluan pembidikan. Tanda dapat dibuat dengan pensil, pita atau lain bahan yang dapat untuk memberi tanda-tanda penunjuk jarak dapat dipasang pada busur sebagai pedoman ketetapan sasaran, tetapi tidak boleh memberikan tambahan bantuan dalam pembidikan. Stabilisator (*stabilizer*) dan T.F.C (*Torque Flight Compensator*) dapat ditambahkan pada busur asal saja: tidak merupakan pedoman letak tali busur, tidak menyentuh apapun kecuali busur, sejauh mungkin tidak merupakan gangguan bagi pemanah-pemanah lain berkenaan dengan tempat digaris tembak.

Dalam peraturan perlombaan panahan ronde nasional pasal 5 peralatan pemanah. 5.3. Anak panah. Anak panah jenis apapun dapat dipergunakan asal memenuhi prinsip dan makna kata anak panah yang biasa dipakai dalam panahan tembak sasaran dan anak panah tersebut tidak menyebabkan kerusakan pada muka sasaran/bantalan, dengan standar yang harus dibuat dengan bahan baku dari bambu atau kayu. Sebuah panah terdiri dari gandar (*shaft*) dengan ujung panah (*point*), ekor (*nock*), bulu panah (*flecht*) dan dapat diberi hiasan warna (*cresting*). Anak panah harus diberi nama atau inisial, dan semua anak panah yang digunakan pada satu rambahan yang sama (3 atau 6 anak panah) harus mempunyai pola, warna bulu, *nock* dan kalau ada *cresting* yang seragam. 5.4. Pelindung jari.

Pelindung jari berbentuk penutup jari, sarung tangan, tab atau plester untuk menarik, menahan dan melepaskan tali busur. Alat pemisah antara jari-jari untuk mencegah terjepitnya anak panah dapat dipergunakan. 5.5. Teropong, teleskop dan alat-alat pembantu penglihatan lainnya dapat digunakan diantara tembakan untuk melihat perkenaan anak panah. Kaca mata biasa yang diperlukan atau kaca mata menembak dengan lensa serupa yang biasa dipakai pemanah yang bersangkutan, demikian pula kaca mata hitam dapat dipakai. Kaca mata yang memakai lensa *microhole* yang dapat membantu alam bidikan, tidak diperkenankan. 5.6. Alat-alat lainnya seperti bretel (*bracers*) pelindung pakaian (*dress shield*) bandul busur (*bow sling*), tabung anak panah dipinggang atau di tanah (*belt* atau *ground quiver*). Jumbai (*tassel*) dapat dipakai. Demikian pula tanda-tanda di tanah untuk menempatkan kaki (*foot marker*), asal tidak menonjol lebih dari 1 cm di atas tanah.



Gambar 3. Target face for FITA

Sumber : www.worldarchery.org

Dalam *rule indoor 2013 book 3 chapter 14.1 Scoring* : skoring dilakukan oleh pemanah, pemanah A bertugas membaca skor, pemanah B bertugas menulis skor dan pemanah CD bertugas saksi mata atau menyaksikan penyekoran. Gambar dibawah ini penyekoran *target face for recurve*. Ring digunakan hanya sampai 10 skor tertinggi 6 skor terendah.

3. Latihan Panahan (*archery training*)

a. Pengertian latihan

Bompa (1994: 3) latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas.

b. Dosis latihan

Ada dua bentuk dosis latihan yaitu dosis eksternal dan dosis internal. Dosis eksternal (outer load) adalah jumlah beban kerja yang dirancang bagi seorang atlet yang menyusun kerangka sesi dari suatu program latihan. Untuk menyusun program latihan yang benar, seorang pelatih perlu mengenal karakteristik dosis eksternal. Komponen dosis eksternal adalah volume, yaitu jumlah kerja yang ditampilkan selama satu sesi latihan atau suatu fase latihan. Volume latihan dapat berupa durasi, jarak tempuh dan jumlah pengulangan/ repetisi (Bompa, 1994).

c. Prinsip-prinsip dasar latihan

Program latihan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Prinsip-prinsip dasar latihan yang secara umum adalah sebagai berikut:

1). Prinsip beban berlebih (*the overload principles*).

Pendapat Fox (1993: 687) dikemukakan bahwa intensitas kerja harus bertambah secara bertahap melebihi ketentuan program latihan merupakan kapasitas kebugaran yang bertambah baik. Bompa (1994: 29) bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal itu bertujuan agar system fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

2). Prinsip kekhususan (*the principles of specificity*).

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomis dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut (Bompa, 1994: 32).

3). Prinsip individual (*the principles of individuality*).

Bompa (1994: 35) menjelaskan bahwa latihan harus memperhatikan dan memperlakukan seseorang sesuai dengan tingkatan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga. Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik

fisiologis dan psikologis seseorang, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar.

4). Prinsip beban latihan meningkat bertahap (*the principles of progressive increase load*).

Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum (Bompa, 1994: 44).

5). Prinsip Kembali Asal (*the principles of reversibility*).

Djoko P.I (2000: 11) bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsurangsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat.

6). Prinsip mengenal sumber energi utama (*the principles of predominant energy system*).

d. Latihan Panahan

Latihan panahan adalah salah satu bentuk cabang olahraga yang memerlukan ketangguhan mental yang besar disamping kemampuan fisik untuk terus menerus berdiri memanah selama 6-8 jam kemudian mengangkat busur dan melepaskan anak panah sebanyak 3-4 jarak dalam 1 hari, berjalan bolak-balik melepaskan anak panah kemudian mengambil anak panah kembali dan dilakukan secara berulang-ulang dibawah terik matahari, diterpa angin, hujan, dengan terkadang diselingi fase istirahat pendek sehingga selain dibutuhkan *physical fitness* yang

baik, maka faktor psikologis atlet sangat mempengaruhi dalam *performance* atlet saat bertanding.

Bagi pemanah yang baru, harus terlebih dahulu untuk mengerti teknik gerakan dasar dalam olahraga panahan mulai dari mekanisme, anatomi, dan prinsip ilmu gerak. Untuk mendukung kesuksesannya, siswa juga harus bisa mengendalikan emosi, mental, dan konsentrasinya dalam mempelajari keahlian memanah (Barrett, 1990: 19). Sebelum pemanah pemula diberikan busur dan panah ada beberapa hal yang diketahui dan dilakukan yakni: 1) pengenalan bagian-bagian dari busur, panah dan peralatan lainnya 2) latihan dasar tanpa alat dengan cara 9 langkah pemanah harus melakukan sampai sempurna dari mulai berdiri sampai posisi akhir. Diberikan penjelasan bahwa ditangan ada busur, menarik tali dengan mengimajinasi, *anchoring*, membidik, mengetatkan, *follow through* 3) latihan beban dan fisik yaitu untuk mengatasi kelemahan pemula pada program pertama lebih baik diberikan latihan fisik yang ringan sesuai dengan kemampuan tubuh atlet : jogging, mulai belajar sit-up, push up, mengangkat dambel, saling tarik menarik lengan penarik, *exercise* dengan rubber band tiga posisi: belakang kepala, depan kepala, dan latihan *release* 4) motivasi 5) sanjungan 6) pujian 7) latihan dasar dengan menggunakan alat, yakni dengan memberikan busur yang lebih ringan, jika kekuatan tarik pemanah belum dicapai lebih baik pemanah menarik busur setengah tarikan atau tiga perempat dan

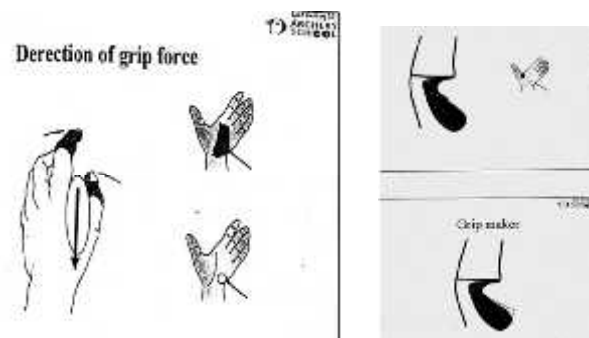
seterusnya. Pelatih kadang-kadang perlu membantu merentangkan tali dan memegang busur.

Latihan memanah ada 3 gerakan yang saling berkelanjutan dalam buku *coach of committee of FITA Archery school* yaitu:

- 1) Mulai dari sikap berdiri (*stance*) yakni posisi kedua kaki sejajar, dalam panahan ada 3 posisi berdiri yang sering digunakan: a) *square stance* (kuda-kuda sejajar) yakni posisi kaki pada lantai sejajar, letak kedua kaki lurus dengan sasaran dan posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 90 derajat. b) *open stance* yakni posisi kaki pada lantai secara terbuka, kaki belakang dan titik tengah kaki depan menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran, posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 60 derajat. c) *oblique stance* yakni posisi kaki pada lantai serong, tumit kaki belakang dan ujung ibu jari kaki depan menyentuh garis lurus/hayal yang menuju ke tengah sasaran, posisi dada dengan sasaran membentuk sudut 45 derajat, sehingga usahakan posisi berdiri senyaman mungkin.
- 2) Posisi menarik tali setengah tarikan (*set-up*). *set up* terdiri dari 4 yaitu a) *draw arm the elbow* yaitu menarik dengan siku b) *bow arm the shoulder* yakni menahan busur dengan lengan bahu c) *drawing the hand* yakni menarik dengan tangan d) *hand position of the bow arm* yakni posisi tangan, lengan pada busur.

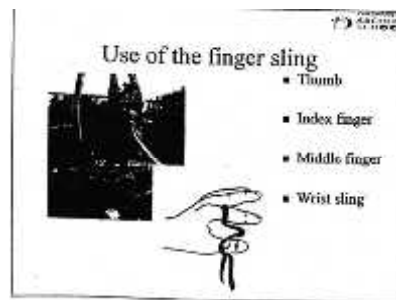
3) *Drawing the bow.*

- a) *Grip* yaitu sebelum meletakkan telapak tangan kiri ke *handle* busur pada gambar 4, sebaiknya menggunakan tali dengan mengikat tali di *thumb* (ibu jari) dan *index finger* (jari telunjuk) atau *middle finger* (jari tengah) *wrist sling* (pergelangan tangan) seperti pada gambar 5. Penempatan *grip* pada busur terletak di telapak tangan antara sela-sela telunjuk dan ibu jari.



Gambar 4. Tanda pada penempatan *grip*

Sumber : Kim Hyung Tok (*basic form for being top*)

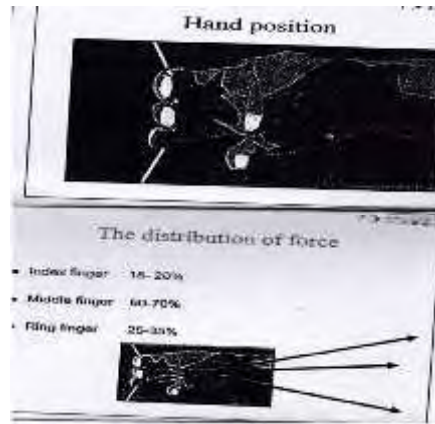


Gambar 5. Menggunakan tali pada jari

Sumber : Kim Hyung Tok (*basic form for being top*)

- b) *Hooking* dengan cara menarik tali dengan memberikan kekuatan pada 3 jari dan pada saat menari tali menggunakan peralatan untuk melindungi 3 jari yaitu *finger tabs*. Kontribusi kekuatan

jari yaitu *index finger* (jari telunjuk) 15-20%, *middle finger* (jari tengah) 60-70%, *ring finger* (jari manis) 25-35%.



Gambar 6. *Hand position and the distribution of force*

Sumber : Kim Hyung Tok (*basic form for being top*)

Kemudian pemanah harus menekuk ibu jari dan kelingking kearah dalam. Pada saat menarik tali dengan menggunakan busur posisi tubuh tetap tegak dan memberikan kekuatan atau dorongan pada *grip* setelah itu dengan memberikan kekuatan menarik tali dengan 3 jari hingga pergelangan lengan menarik menyentuh 2 titik (hidung dan bibir). Keseimbangan pada saat *drawing bow* 50% menahan lengan kiri dan 50% menarik tali.

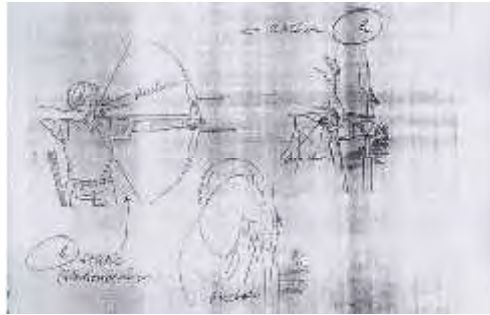
- c) *Center of the body*: garis lurus pada saat memanah terlihat tegak lurus tidak membengkok



Gambar 7. Center of body

Sumber : Kim Hyung Tok (*basic form for being top*)

- d) *Anchoring* adalah adanya kekuatan menahan (*holding*) dan menarik busur, *anchor* sangat penting pada saat menyeimbangkan tekanan dan menarik busur atau dengan cara menegatkan, stabilisasi *anchor* membuat pelepasan anak panah yang baik sehingga pemanah sudah mempraktikkan gerakan *full draw*. Dilanjutkan dengan *aiming* (bidikan) pada fisir ke *face target* ketika ketiga jari posisi *anchoring* pemanah melakukan *release* yaitu pelepasan tali dari jari-jari penarik dengan cara menghilangkan tegangan kekuatan dari lekukan jari-jari secara rileks dilanjutkan dengan melakukan *follow-through* (akhir gerakan lanjutan) yakni adanya kontraksi tekanan yang sudah hilang dari busur dan lengan penarik (Donald pandiangan, 2004: 2).



Gambar 8. Anchoring dan full draw

Sumber : Kim Hyung Tok (*basic form for being top*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya bidikan mencakup karakter fisik, suasana riang dan menguasai teori panahan. Kekuatan sangat dibutuhkan untuk meluncurkan misi dan dilengkapi dengan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Proses dasar diulangi secara tepat untuk memperoleh hasil yang diharapkan (Barrett, 1990: 45).

Sehingga bisa disimpulkan dengan singkat latihan memanah diawali dengan teknik dasar menarik *string* hingga *full draw*, ketika lengan kiri sudah lurus sambil mendorong atau *push* pada pegangan *handle* busur kemudian lengan kanan menarik dengan 3 jari hingga menyentuh hidung dan mulut ketika menarik busur dinamakan *anchoring*, dilanjutkan dengan membidik pada *fisir* dilanjutkan dengan *release* ke belakang tetapi lengan kiri tetap mendorong kedepan sehingga menghasilkan tembakan yang baik selain teknik yang baik juga dibutuhkan keajegan.

4. Akurasi Ketepatan Memanah

Akurasi dalam memanah bertujuan utama dalam olahraga panahan yang harus bisa dicapai oleh seorang atlet. Jika seorang atlet panahan tidak mempunyai akurasi tembakan yang baik, maka atlet tersebut

akan kesulitan untuk menjadi juara ketika mengikuti pertandingan dan atlet harus mengenal dan memahami keakurasi tembakan. Dalam olahraga panahan, atlet tidak dituntut untuk melakukan teknik yang sempurna. Namun, seorang atlet panahan sangat dituntut untuk memiliki akurasi tembakan yang baik dan didukung keajegan teknik memanah. Dalam olahraga panahan teknik memanah tidak dibatasi harus sesuai dengan aturan, mereka bebas menggunakan teknik apa saja asalkan tidak mengganggu pemanah lain saat pertandingan, akan tetapi apabila teknik memanah baik dan ajeg akan menghasilkan tembakan yang baik sehingga ketika seseorang melihat teknik atlet pemanah dalam bertanding atau latihan menjadi lebih sempurna, sehingga apabila teknik belum baik secepatnya untuk diperbaiki kesalahan agar tidak berlarut-larut melalui latihan visualisasi.

Dari definisi diatas yang telah dirangkum maka dapat disimpulkan akurasi dalam olahraga panahan adalah tingkat kedekatan perkenaan anak panah hasil tembakan dari pemanah ke titik X dalam target yang berwarna kuning (nilai 10).



Gambar 9. Target panahan dengan akurasi tembakan tinggi.
Sumber : www.worldarchery.org

5. Latihan *Imagery*

Secara garis besar ada empat takaran frekuensi gelombang yang dihasilkan otak manusia, yaitu gelombang beta, alfa, teta dan delta, terkait dengan *imagery* fase di bawah sadar, dengan menyalurkan instruksi dari otak bawah sadar untuk bekerja adalah saraf otonom, yakni saraf simpatik dan saraf parasimpatik yang bertugas mengontrol fungsi organ dan kelenjer tubuh, sehingga gelombang teta sangat tinggi karena perhatian pada objek yang dituju sangat besar karena bisa memahami lebih mendalam dan lebih tepat. Apabila sering terjadi gangguan emosi yang berat yang mengakibatkan stres yang berat, maka aktivitas yang berhubungan dengan fungsi organ dan kelenjer tubuh akan terganggu dan dalam jangka waktu tertentu organ tubuh akan mengalami kerusakan. (M.Yunus.S.B, 2014: 30)

Pada fase gelombang teta terjadi kecerdasan emosional mulai aktif dan kecerdasan intelektual masuk pada fase pasif sehingga hasil kinerja bersifat kecerdasan emosional, kemudian pada fase ini otak dalam keadaan setengah sadar dan terjadi peningkatan produksi hormon *catecholamines* yang berfungsi untuk meningkatkan proses pembelajaran dan memori ingatan (M.Yunus.S.B, 2014: 30). Oleh sebab itu, stimulus yang diberikan ke pikiran bawah sadar harus diucapkan dengan *powerful* yang memberikan energi tinggi. Bertambah besar intensitas perasaan yang dilibatkan, akan lebih kuat memori yang terekam sehingga daya ingat terhadap objek yang dimasukkan akan lebih kuat.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif terhadap performa atlet untuk sukses. Hal ini sesuai dengan pendapat Loehr (1982: 159) bahwa: “*Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*”. Maksud pendapat tersebut visualisasi adalah kekuatan utama untuk latihan mental dan strategi untuk menunjang penampilan atlet.

Latihan *imagery* dengan menggunakan gerakan meniru, latihan ini dilakukan untuk menyempurnakan kemampuan teknik, hal ini dilakukan dengan mengingat keseluruhan teknik. Pelaksanaannya, bayangkan bahwa atlet berada di garis tembak, tutup mata kemudian menampilkan 12 langkah teknik tanpa menggunakan alat (Komarudin, 2013: 8). Atlet membayangkan gerakan atau teknik terbaik yang pernah dilakukan kemudian di lanjutkan melakukan visualisasi kemudian menghiraukan yang terjadi dilingkungan sekitar.

Lakukan dengan sikap *stance* dengan distribusi tekanan pada kaki 60-70 % pada bola kaki dan 40-30 % pada tumit. Dengan tenang, fokus atlet memejamkan mata dan bayangkan atlet menarik anak panah dari kantong (*quiver*) atlet, kemudian atlet melakukan *hooking* dan *gripping* sampai atlet melakukannya dengan posisi yang enak. Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, lakukan *mindset* dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu, lakukan *set-up*, *drawing* dan *anchoring* dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang atlet gunakan dalam mengangkat busur,

tarik busur, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan *scapulae* ke bawah dan ke depan. Lanjutkan dengan melakukan posisi *holding*, bayangkan proses *iming* dan *ekspansion*, dan rasakan melakukan *release* dan *follow through*, kemudian menerima *feedback* pada tembakan yang sempurna, kemudian ulangi gerakan tersebut sampai benar-benar dikuasai. Proses ini dilakukan sebelum latihan atau perlombaan, dilapangan, dirumah atau dimanapun bisa melakukannya.

Beberapa manfaat lain yang diperoleh dari latihan visualisasi dan *imagery*, Murphy dan Jowdy (1992); Lane (2001: 140) menjelaskan: “*imagery training can increase self-awareness, facilitate skill acquisition and maintenance, build self confidence, control emotion, relieve pain, regulate emotional states believed to be associated with performance, and enhance preparation strategies*”. Maksudnya latihan visualisasi dan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur keadaan emosi yang berhubungan dengan penampilan, dan meningkatkan strategi dalam persiapan.

Dalam latihan *imagery* akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Orlick (1980) yang dikutip oleh Setyobroto (2010: 144-145) menjelaskan: “Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam

melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video”. Hal ini akan berpengaruh secara positif terhadap penguasaan gerak penampilan olahraga yang sesungguhnya.

6. Latihan Meditasi

Meditasi adalah latihan olah jiwa yang dapat menyeimbangkan fisik, emosi, mental, dan spiritual seseorang. Beberapa ahli memberikan istilah lain tentang meditasi (dalam P. Satiadarma, 1998) yaitu Visualisasi (Epstein, 1988; Fanning, 1988), relaksasi (Benson, 1975), mind-body healing (Rossi, 1988), dan Mind-body medicine (Goleman&Gurin, 1993). Selain itu meditasi merupakan teknik atau metode latihan yang digunakan untuk melatih perhatian, untuk dapat meningkatkan taraf kesadaran, yang selanjutnya membawa proses-proses mental dapat lebih terkontrol secara sadar (Walsh, 1983).

Pada tahun 1929 Hans Berger, seseorang psikiater Jerman, menemukan bahwa *Electro Encephalograph* (EEG) yang dapat digunakan untuk mengukur gelombang listrik yang dihasilkan otak, sejak saat itu teknologi berbasis gelombang otak untuk meningkatkan kemampuan pikiran dan pengembangan diri manusia berkembang dengan pesat seluruh dunia.

Secara garis besar ada empat takaran frekuensi gelombang yang dihasilkan otak manusia, yaitu gelombang beta, alfa, teta dan delta, terkait dengan meditasi, hasil kerja gelombang alfa adalah pintu gerbang antara otak sadar dan otak bawah sadar yang timbul saat fase meditasi dan tenang. Fase ini terjadi apabila seseorang dalam keadaan relaks/santai, melamun,

saat menjelang tidur dan saat bangun tidur. Dalam kondisi tenang, memungkinkan otak lebih cerdas dari pada kondisi beta (kecerdasan intelektual) karena perhatiannya lebih fokus pada suatu objek sehingga mampu memahami objek lebih tepat. Ketika pikiran fokus pada suatu perhatian, dengan mengurangi aktivitas kecerdasan intelektual maka otak masuk pada kondisi gelombang alfa (M.Yunus S.B, 2014: 29)

Pikiran sangat berhubungan dengan kecemasan yang berdampak pada denyut nadi, ketegangan otot dan pernapasan. Perubahan yang terjadi misalnya otot tegang, nafas tersendak, berdampak negatif pada koordinasi gerak halus dan ketepatan pemanah. Biasanya kita bernapas 15-20 kali dalam satu menit dan bernapas dangkal dan pendek yang hanya menggunakan 1-6 kapasitas paru-paru. Atlet bisa belajar bernapas lebih lambat lagi antara 5-6 bernapas dalam tenang selama 1 menit. Dengan demikian banyak pemanah yang tidak pernah melakukan latihan pernapasan dalam *diaphragmatic* dengan latihan meditasi yakni dengan metode *zen breathing* kira-kira 20-30 menit (Komarudin, 2013: 5).

Menurut Komarudin (2013: 5-6) Cara yang bisa dilakukan meditasi dengan metode *zen breathing* sebagai berikut:

- a. Berdiri atau duduk dengan sikap yang tegak dan enak dan kedua mata di tutup
- b. Otot leher, lengan dan bahu harus tetap rileks, senyum sedikit untuk mengurangi ketegangan di bagian muka dan dagu, hiraukan yang terjadi di lingkungan sekitar, tenang, fokus agar lebih tenang

- c. Fokus pada gerakan otot perut diketatkan dan rileks (4) bernapaslah dalam-dalam, lambat, dorong diafragma ke depan pusar, perhatikan bahwa atlet memperbesar perut
- d. Peliharalah kesadaran atlet tetap rileks terutama dibagian dada dan bahu, gerakan dibagian dada dikurangi dan pastikan tidak membungkuk atau dada tegak
- e. Hembuskan napas perlahan-lahan ulangi sampai atlet merasa nyaman dan semua otot tetap rileks
- f. Fokus pada tugas yang sedang dihadapi

Tujuan dari bentuk meditasi ini untuk mencapai pikiran yang tenang dengan memperkuat berbagai aspek dalam pikiran manusia. Setelah melakukan latihan ini pikiran dan tubuh terhubung dengan adanya aliran energi yang merasuk ke tubuh kemudian mendorong pikiran menuju pikiran yang positif, selain itu juga secara fisik bermanfaat dalam gelombang otak menjadi stabil seperti penjelasan diparagraf diatas, secara psikis menurunkan kecemasan, perasaan positif, menunjang kesehatan mental positif.

7. Profil Atlet Musi Banyuasin (SUMSEL)

Salah satu organisasi yang menaungi olahraga panahan adalah Dispora Musi Banyuasin yang pusat pembinaan latihan di lapangan stebel berkuda, atlet cabang olahraga panahan yang sudah berkembang dan berprestasi dari tahun 2006, perekrutan atlet daerah ini berawal dari Ekstrakurikuler di sekolah SMP Negeri 6 Unggul Sekayu dan SMA Negeri

2 Unggul Sekayu yang di bimbing oleh pelatih sekaligus guru olahraga SMP Negeri 6 Unggul Sekayu, dari tahun 2006-2014 atlet muba sudah mencetak beberapa prestasi baik dari tingkat daerah hingga nasional seperti POPDA, PORPROV, POPNAS, Kejurnas Junior atau Senior, Kejurnas Antar PPLP. Pada tahun 2009 ada salah satu atlet putri yang mampu mengikuti dalam panggilan untuk seleksi nasional SEA GAME di Surabaya sehingga mampu meraih peringkat 5, saat itu sudah menjadi kebanggaan untuk daerah Musi Banyuasin.

Pada tahun 2013 angkatan ke 6 sudah ada bibit-bibit baru yang berlatih dalam panahan dan yang beberapa tahun 2014 sudah mencetak beberapa prestasi yaitu dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah Palembang pada tahun 2014 atlet muba putra dan putri spesialis Ronde Nasional/*standar bow* meraih juara umum dalam cabang olahraga panahan dengan memperoleh total medali 8 emas 8 perak 9 perunggu pada jarak 50 meter, 40 meter, 30 meter, Invitasi Junior di Kebumen tahun 2014 peringkat 6 regu putri dan peringkat 6 regu putra Ronde Nasional, dan Lolos dalam PON Remaja putri bernama Sintha, dan di babak ¼ final firah, Angina, Sinta. Tahun 2015 atlet Musi Banyuasin dalam persiapan Pekan Olahraga Pelajar Nasional bulan November 2015 sehingga berbagai persiapan telah dijalankan untuk mencetak prestasi. Prestasi atlet Musi Banyuasin berkembang sangat cepat terlihat pada saat mewakili Sumsel dalam ajang PON Remaja dan mampu bersaing dalam tingkat nasional dengan usia 13 sampai 15 tahun.

Atlet Musi Banyuasin masih mengenyam Sekolah Menengah Pertama dikategorikan sebagai usia remaja. Masa remaja 12-21 tahun merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan kehidupan orang dewasa (Desmita, 2010: 37). Agar anak dapat tumbuh berkembang secara optimal dan sesuai dengan potensi yang dimiliki perlu diperhatikan sifat pertumbuhan dan perkembangan yang ada pada mereka. Pada waktu remaja terdapat 2 masa perkembangan dan pertumbuhan yang cepat umur 11 – 14 tahun untuk putri dan 14-18 tahun untuk putra.

Menurut Sri Rumini (1993: 28-29) yang dikutip oleh Sundoyo (2010: 19) karakteristik remaja awal usia sekitar 12/13-17/18 tahun adalah:

a. Keadaan perasaan dan emosi

Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka sehingga tidak stabil.

b. Keadaan mental

Keadaan mental khusus nya kemampuan pikirannya mulai sempurna atau kritis dan dapat abstraksi.

c. Keadaan kemauan

Kemauan atau keinginan mengetahui beberapa hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain/dewasa.

d. Keadaan moral

Pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memeproleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian (*sex appeal*).

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian dibawah ini merupakan penelitian yang relevan terkait dengan pengaruh *imagery* dan meditasi sebagai berikut:

1. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian dilakukan oleh Mochamad Sulton Manazi (2013) dengan judul “Penerapan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter ekstrakurikuler olahraga panahan SMP Negeri 02 Bakung Blitar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *imagery* terhadap hasil tembakan Pada Jarak 30 Meter ekstra kurikuler olahraga panahan. Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 02 Bakung Blitar. Hasil data diperoleh dari sampel 27 siswa SMP Negeri 02 Bakung Blitar yang mengikuti ekstrakurikuler panahan dan menggunakan *Non-probability Sampling*, perhitungan data menggunakan paired sample t test. Didapat pre test mean sebesar 74,37, standart deviasi sebesar 9,27, dan post test mean sebesar 81, standart deviasi sebesar 10,74. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan. Jadi penerapan latihan *imagery* berpengaruh terhadap hasil tembakan pada jarak 30 meter ekstrakurikuler olahraga panahan di SMP Negeri 02 Bakung Blitar, dengan peningkatan sebesar 8,9%.
2. Penelitian relevan yang kedua adalah penelitian dilakukan oleh Qodriannisa Puspaningrum (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan ketepatan *shooting* permainan bola basket melalui latihan relaksasi pada siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan T.A 2012/2013. Subjek dalam penelitian ini adalah siswi putri SMA Negeri 2 Medan yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah siswi 12 orang yang akan diberikan tindakan berupa latihan relaksasi terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas dalam olahraga yang terdiri dari 1 siklus. Sebelum dilakukan tindakan pada siklus I peneliti melakukan tes awal untuk mengetahui letak kesulitan pada latihan *shooting* bola basket, kemudian dilakukan latihan dan tindakan dengan menggunakan latihan relaksasi dan diakhiri dengan pemberian tes hasil latihan siklus I yaitu tes *shooting* bola basket. Setelah data terkumpul dan dilakukan analisis maka diperoleh hasil analisisnya : (1) dari data tes awal latihan diperoleh persentase ketuntasan secara klasikal yaitu 4 orang siswi (33%) yang telah mencapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 8 orang siswi (67%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan persentase penilaian hasil rata-rata adalah 57,92 dan perolehan skor rata-rata shooting sebesar 11,25 (2) dari data hasil tes siklus I diperoleh persentase ketuntasan secara klasikal yaitu 11 orang siswi (92%) yang telah mencapai tingkat keberhasilan latihan, sedangkan 1 orang siswi (8%) belum mencapai tingkat keberhasilan latihan, dengan persentase penilaian hasil rata-rata adalah 78,33 dan perolehan skor

rata-rata shooting sebesar 14,08. Dalam hal ini dapat dilihat bahwa terjadi peningkatan persentase ketuntasan secara klasikal yaitu pada tes awal 33% menjadi 92% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 59% dan meningkatkan penilaian hasil rata-rata sebesar 20,41 dari 57,92 menjadi 78,33. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan latihan relaksasi dapat meningkatkan ketepatan shooting dalam permainan bola basket pada siswi putri yang mengikuti ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Medan Tahun Ajaran 2012/2013.

C. Kerangka berpikir

Beberapa pelatih yang masih sering menekankan latihan hanya pada teknik dan taktik saja tetapi psikologis belum tersentuh, khususnya olahraga panahan yaitu olahraga individu dimana atlet dituntut untuk mengalahkan diri sendiri, apabila atlet panahan dapat mengontrol emosional dalam diri, maka akan dapat menunjang prestasi atlet. Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling mendukung antara faktor yang satu dengan lainnya yakni faktor tersebut berasal dari dalam maupun dari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya.

Menurut R. Feizal yang dikutip oleh Suryanto (2011: 22) dalam bertanding atlet akan menggunakan mentalnya sebesar 80%, sedangkan taktik dan strategi hanya 20%. Sehingga faktor psikologis sangat

mempengaruhi performa atlet salah satu masalah yang dihadapi yakni belum bisa menjaga keajegan teknik memanah dari awal hingga akhir memanah, dari hal tersebut timbul berbagai permasalahan dari dalam diri atlet terjadi yakni kurang percaya diri terhadap hasil skor yang didapat, emosional berlebihan pada diri sendiri, berfikir negative atau perkiraan yang belum terjadi, sehingga dari berbagai permasalahan yang terjadi pada atlet menurunkan performa atlet saat bertanding. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan konsentrasi dan fokus terhadap permasalahan yang dihadapi yakni melakukan latihan *imagery* (visualisasi) dan meditasi, atlet yang sudah berprestasi pun visualisasi dan meditasi sangat dibutuhkan oleh atlet sehingga latihan *imagery* dan meditasi harus dilatih.

Olahraga panahan dibutuhkan keajegan memanah, menjaga suasana hati (emosional) karena panahan adalah olahraga individu. Untuk dapat menghasilkan keajegan memanah dibutuhkan latihan *imagery* yakni membayangkan ketika memanah mulai dari mengambil anak panah dari *quiver* hingga melepaskan anak panah (*follow-through*), latihan ini dituntut focus, tenang dilakukan sebelum melakukan latihan, latihan ini juga bisa dilakukan sebelum tidur, mau tidur ataupun menjelang pertandingan sehingga kita bisa melihat bayangan diri sendiri dalam ingatan ketika memanah dengan teknik yang baik, selain itu latihan meditasi dapat mengolah rasa yang bergejolak dalam diri yakni dengan latihan meditasi untuk melatih pernapasan dengan menggunakan metode *zen breathing*, atlet melakukan olah pernapasan dalam waktu 15-20 menit atlet

melakukan ini dalam keadaan berdiri dan mata ditutup agar lebih fokus, membayangkan disuatu tempat yang indah dengan mengambil dan menghembuskan nafas dengan pelan-pelan, manfaat dari latihan ini dapat memerangi stres, amarah, kecemasan sehingga pada pertandingan atlet tidak gampang panik, ketika atlet mendapatkan tekanan dari luar maka stimulus akan memerintahkan otak, kemudian atlet mampu mengendalikan emosi yang datang melalui olah pernapasan dan bersikap motivasi kepada diri sendiri. Sehingga dari kedua latihan ini yakni *imagery* dan meditasi dibandingkan dalam panahan mana yang sangat mempengaruhi. Berikut di bawah ini bagan kerangka berfikir:



Gambar 10. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir diatas, dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).
3. Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).

BAB III

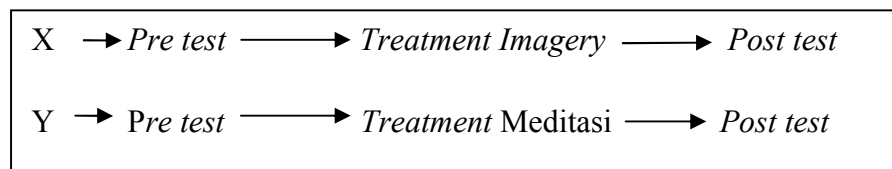
METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini berbentuk eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan.

Dalam suatu penelitian perlu adanya suatu desain penelitian yang sesuai dengan variabel-variabel yang terkandung dalam tujuan hipotesis penelitian untuk diuji kebenarannya. Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Mengenai desain penelitian eksperimen yang digunakan *two group pre test-post test design*, peneliti meng gambarkannya dalam pola sebagai berikut:



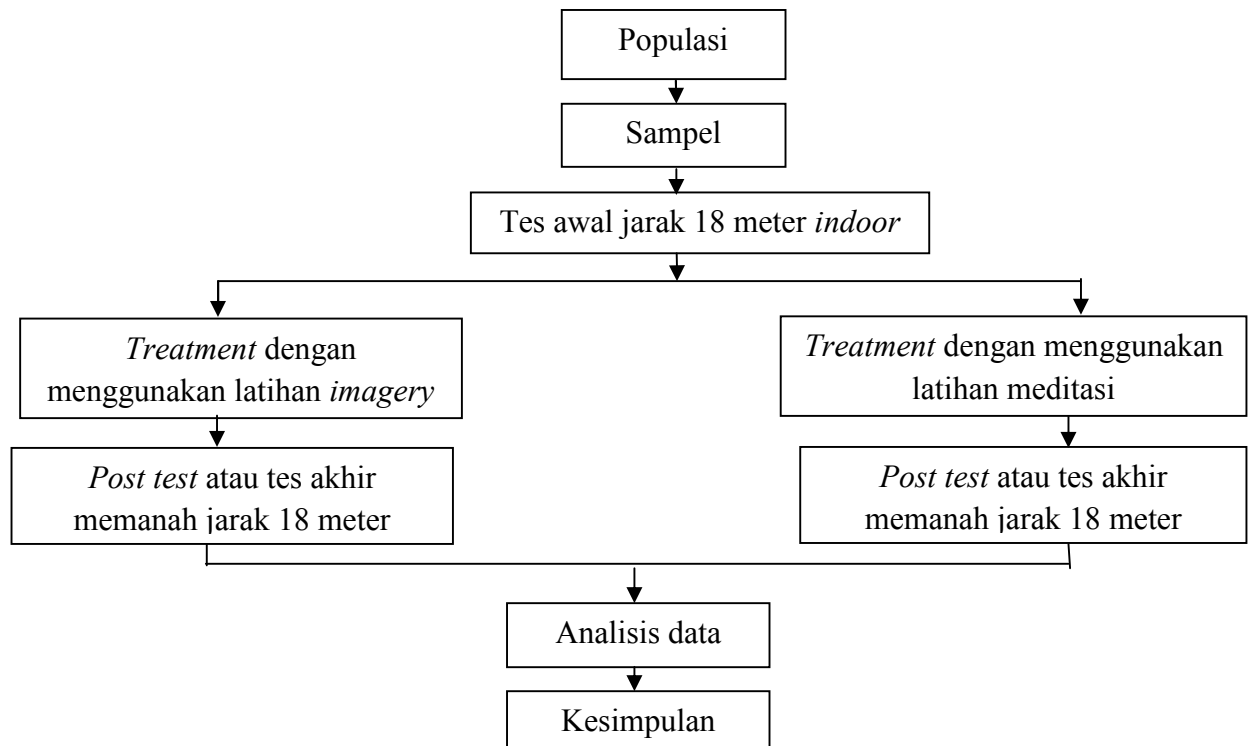
Gambar 11. Desain Penelitian

Keterangan:

X : Kelompok eksperimen 1

Y : Kelompok eksperimen 2

Adapun langkah – langkah penelitiannya di deskripsikan dalam gambar dibawah ini:



Gambar 12. Langkah – langkah Penelitian

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini antara lain: 1) latihan *imagery* yaitu stimulus yang diberikan ke pikiran secara sadar dengan cara membayangkan atau menggambarkan teknik memanah diri sendiri secara keseluruhan mulai dari mengambil anak panah dari *quiver* hingga *follow strough* sehingga menghasilkan tembakan jarak 18 meter yang baik. 2) latihan meditasi adalah latihan mengolah rasa yang bergejolak dalam diri atlet dengan menggunakan metode *zen breathing* dengan pelan-pelan untuk memerangi stress, amarah, kecemasan (*anxiety*) sehingga pada saat bertanding panahan atlet tidak gampang panik dan 3) akurasi ketepatan

memanah jarak 18 meter adalah kedekatan anak panah dari hasil tembakan pemanah ke titik X dalam target yang berwarna kuning dengan skor 10.

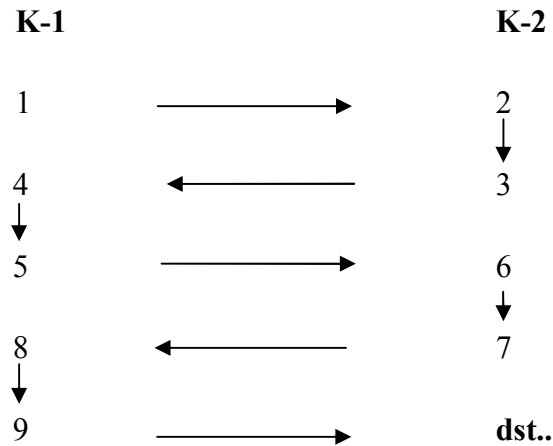
C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 174) mengungkapkan bahwa “Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti”. Dalam penelitian ini, mengingat jumlah populasi yang tidak begitu besar dan dalam batas kemampuannya, maka peneliti menetapkan seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling).

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah seluruh subjek penelitian. Hal ini berarti bahwa populasi merupakan keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet panahan Musi Banyuasin yang berjumlah 12 atlet yang aktif berlatih di lapangan panahan stebel berkuda Kabupaten Musi Banyuasin yang rata-rata berusia 13 sampai 15 tahun laki-laki dan perempuan. Mengenai hal ini Sudjana (1992: 167) mengemukakan bahwa “Pengambilan sebagian dari populasi berdasarkan seadanya data atau kemudahannya mendapatkan data tanpa perhitungan apapun mengenai derajat kerepresentatifannya, dapat digolongkan ke dalam sampling seadanya”.

Pembagian kelompok didasarkan pada prosedur *matching* (menjodohkan), dengan cara menentukan urutan rangking 1-10 diperoleh dari tes skor awal atau *pretest*. Untuk menyeimbangkan dalam setiap kelompok digunakan cara *subject matching ordinal pairing* menurut Sutrisno Hadi (1995: 485), yaitu atlet yang memiliki prestasi awal setara

dipasang-pasangkan kedalam kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebagai berikut:



Gambar 13. Pengelompokan dengan *Ordinal Pairing*

Ordinal pairing dilakukan dengan mengelompokkan atlet berdasarkan hasil skor yang diperoleh, atlet yang ranking 1 berada di kelompok kiri dan atlet ranking 2 berada dikelompok kanan, atlet ranking 3 berada dikelompok kanan dan begitu seterusnya. Ini dilakukan sampai terbagi menjadi 2 kelompok. Dibawah ini adalah hasil pengelompokkan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pengelompokkan berdasarkan *Ordinal Pairing*

KELOMPOK A	KELOMPOK B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	Dst

Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberikan perlakuan berada di titik tolak yang sama. Apabila pada akhir *treatment* terdapat perbedaan maka itu benar-benar dikarenakan perlakuan atau *treatment* diberikan.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Kegiatan percobaan diawali dengan memberikan perlakuan kepada objek yang di akhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Sugiyanto (1995: 21) menyatakan: “tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat serta besarnya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda”.

Instrumen atau cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan penelitian. Dalam penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda, kemudian 6 orang diberikan perlakuan latihan *imagery* dan 6 orang diberikan latihan meditasi.

Sebelum melakukan atlet dikumpulkan dan diberikan instruksi oleh peneliti terkait dengan latihan selama 16 kali pertemuan, kemudian melakukan *pre test* yakni dengan cara melakukan *skoring* jarak 18 meter pada pertemuan pertama. Sehingga setelah dikelompokkan maka kelompok A melakukan latihan *imagery* sebagai berikut:

- a. Bayangkan bahwa atlet berada di garis tembak, tutup mata kemudian menampilkan 12 langkah teknik tanpa menggunakan alat.
- b. Bayangkan atlet menarik anak panah dari kantong (*quiver*) atlet, kemudian atlet melakukan *hooking* dan *gripping* sampai atlet melakukannya dengan posisi yang enak. Yakinkan bahwa penempatan jari pada tab dan tali busur benar, lakukan *mindset* dan cegah masuknya pikiran-pikiran yang tidak relevan/negatif dan mengganggu, lakukan *set-up*, *drawing* dan *anchoring* dalam gerakan yang benar dan mengalir, rasakan semua otot yang atlet gunakan dalam mengangkat busur, tarik busur, rasakan transfer tegangan dari lengan atas, tangan penarik ke otot bagian belakang dan pergerakan scapulae ke bawah dan ke depan. Lanjutkan dengan melakukan posisi *holding*, bayangkan proses *iming* dan *ekspansion*, dan rasakan melakukan *release* dan *follow through*, kemudian menerima *feedback* pada tembakan yang sempurna, kemudian ulangi gerakan tersebut sampai benar-benar dikuasai.
- c. Atlet dikumpul kan dan diberikan instruksi oleh peneliti terkait dengan latihan selama 16 kali pertemuan, kemudian melakukan *pree test* yakni dengan cara melakukan *skoring* jarak 18 meter pada pertemuan pertama.

Kelompok B melakukan meditasi langkah – langkahnya sebagai berikut:

- a. Peneliti memberikan instruksi dengan menjelaskan tata cara melakukan latihan meditasi.
- b. Kemudian atlet belajar bernapas lebih lambat lagi antara 5-6 bernapas dalam tenang selama 1 menit, pada tahap ini meditasi ini dilakukan selama 20-30 menit
- c. Berdiri atau duduk dengan sikap yang tegak dan enak, tutup kedua mata agar dapat lebih fokus.
- d. Otot leher, lengan dan bahu harus tetap rileks, senyum sedikit untuk mengurangi ketegangan di bagian muka dan dagu.
- e. Fokus pada gerakan otot perut diketatkan dan rileks agar lebih nyaman dan tetap fokus.
- f. Bernapaslah dalam-dalam, lambat, dorong diafragma ke depan pusar, perhatikan bahwa atlet memperbesar perut.
- g. Peliharalah kesadaran atlet tetap rileks terutama dibagian dada dan bahu, gerakan dibagian dada dikurangi dan pastikan tidak membungkuk atau dada tegak.
- h. Hembuskan napas perlahan-lahan ulangi sampai atlet merasa nyaman dan semua otot tetap rileks.
- i. Fokus pada tugas yang sedang dihadapi.

2. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2012: 308) menjelaskan bahwa “teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data”. Untuk

pengumpulan data dilakukan secara bertahap pada setiap kegiatan penelitian. Penelitian ini dengan cara mengumpulkan data tes skor atau *pretest* dan *posttest*. Kemudian setelah *pre test* diketahui skor jarak 18 meter diberikan perlakuan kelompok A latihan *imagery* dan kelompok B meditasi. Pada akhir perlakuan setelah 16 kali pertemuan.

Menurut Tjalliek Sugiardo (1991: 25), latihan sebanyak 16 kali secara fisiologi sudah ada perubahan yang menetap. Kemudian dilakukan *post test* dari kedua kelompok tersebut dibandingkan setelah diberikan perlakuan kelompok mana yang mencapai peningkatan skor setelah *treatment*. Sehingga jadwal latihan atlet diusahakan untuk bisa bersamaan hadir, 1 minggu 3 kali pertemuan di sore hari selama 1,5 sampai 2 jam berdasarkan program latihan yang dibuat diatas.

E. Teknik Analisis data

1. Uji Prasyarat Analisis

Data yang akan dianalisis perlu dilakukan uji persyaratan untuk mengetahui normalitas dan homogenitas varians populasi agar dapat digunakan uji t untuk menganalisis data.

a. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang dianalisis. Untuk menguji normalitas data adalah uji statistika Kolmogorov-Smirnov. Apabila hasil perhitungan nilai sig lebih besar dari 0,05 maka sebaran datanya berdistribusi normal. Namun, jika hasil perhitungannya lebih kecil

dari 0,05 maka sebaran datanya berdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini, penghitungan uji normalitas data dibantu dengan *software* SPSS 16.

b. Uji Homogenitas

Suharsimi Arikunto (2006 : 320) menyatakan bahwa di samping pengujian terhadap normal tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Kelompok-kelompok tersebut disebut homogen apabila tidak terdapat perbedaan variansi di antara kelompok sampel sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok tersebut berasal dari populasi yang sama.

Untuk menghitung homogenitas digunakan rumus statistika *levene test* dengan bantuan program komputer *SPSS 16*. Jika harga signifikansi F hitung $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang homogen, begitu juga sebaliknya.

2. Uji Hipotesis

Setelah uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis (H_o) yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai H_a : terdapat perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin

(SUMSEL), H_0 : tidak terdapat perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL). Rumus yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah t-test dengan bantuan program komputer SPSS16. T-test bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata nilai *post test* dari dua kelompok. Jika $t_{hitung} < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Subjek dan Data Penelitian

1. Subjek Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* terhadap ketepatan dalam memanah jarak 18 meter *indoor*, pengaruh latihan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter dan ada perbedaan pada latihan *imagery* dan meditasi, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL) yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki dan berusia tidak lebih dari 15 tahun (kelas 3 SMP) dan minimal berusia 14 tahun (kelas 1 SMP). Jumlah sampel yang digunakan ini sebesar populasi yakni 12 atlet

Pelaksanaan penelitian dilakukan dari tanggal 4 januari 2015 sampai 06 febuari 2015. Latihan dilakukan sebanyak 3x perminggu dan dilakukan pada hari selasa, Kamis, Sabtu di Lapangan Stebel. Sampel dikelompokkan menjadi 2 kelompok yaitu 6 anak dikelompokkan menjadi kelompok A dan 6 dikelompokkan menjadi kelompok B. Sebelum dibagi menjadi 2 kelompok berdasarkan peringkat, peneliti melakukan tes awal memanah jarak 18 meter. Hasil penelitian disajikan pada penjelasan berikut ini.

2. Deskriptif Data Penelitian

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa hasil skor jarak 18 meter dengan sebelum dan sesudah diberikan *treatment* kelompok A (latihan *imagery*) dan kelompok B (latihan meditasi).

- a. Hasil skor *pre test* dan *post test* jarak 18 meter *indoor* kelompok A

Tabel 2. Hasil skor *pre test* dan *post test* kelompok A

No.	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan
1	219	230	11
2	192	202	10
3	190	198	8
4	185	194	9
5	172	178	6
6	129	140	11
jumlah	1087	1142	55
Rata-rata	181,1	190,3	9,166

Data di atas menunjukkan hasil skor memanah jarak 18 meter kelompok A dengan rata-rata skor *pre test* sebesar 181,1. Rata-rata skor *post test* sebesar 190,3 sehingga rata-rata peningkatan yang terjadi sebesar 9,166. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre test* mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* latihan *imagery* pada *post test* jarak 18 meter. Analisis data deskriptif data *pre test* kelompok A diperoleh skor maksimum 219, minimum 129, mean 181,1. Sedangkan *post test* kelompok A diperoleh skor maksimum 230, minimum 140, mean 190,3.

Berikut ini akan disajikan frekuensi *pre test* kelompok A:

Tabel 3. Distribusi frekuensi *pre test* kelompok A

No.	Interval	F	Persentase
1	129 – 158	1	16,67 %
2	159 – 188	2	33,33 %
3	189 – 218	2	33,33 %
4	219 – 248	1	16,67 %
	Jumlah	6	100 %

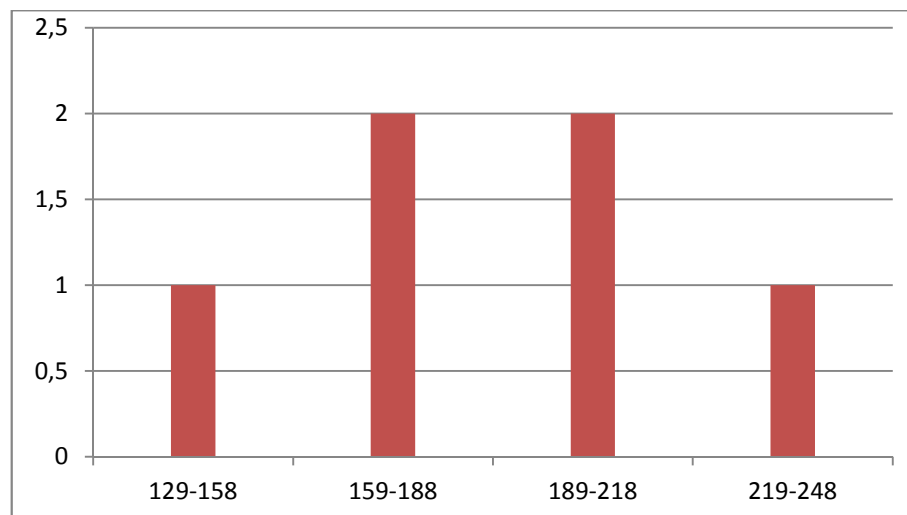
Diagram dari distribusi frekuensi data *pre test* kelompok A:

Mean : 181,1

SD : 29,82

N : 6

Frekuensi



Interval Skor Jarak 18 meter

Gambar 14. Diagram *Pre test* Kelompok A

Diagram di atas menunjukkan sebagian data *pre test* sejumlah 6 anak jarak 18 meter *indoor* kelompok A yaitu yang mendapatkan skor 159-188 sebanyak 2 orang (33,33%) dan skor 189-218 sebanyak 2 orang (33,33%). Data distribusi frekuensi untuk *post test* didapat sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi frekuensi *post test* kelompok A

No.	Interval	F	Persentase
1	140 – 169	1	16,67 %
2	170 – 199	3	50 %
3	200 – 229	1	16,67 %
4	230 – 259	1	16,67 %
	Jumlah	6	100 %

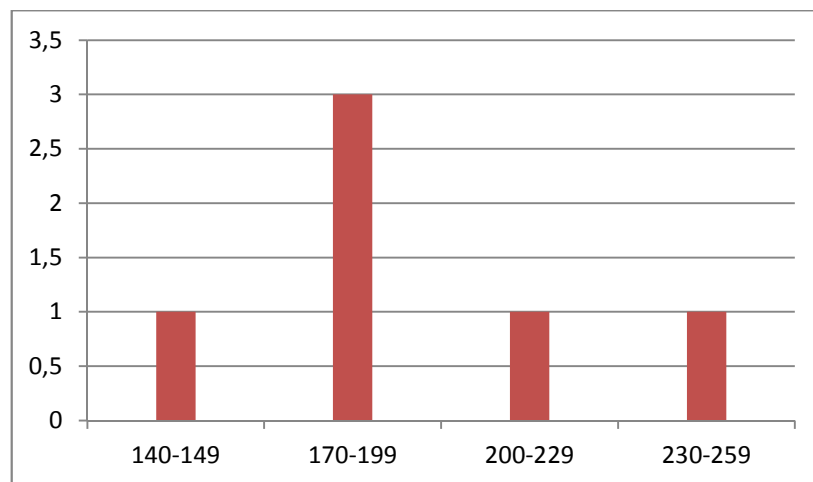
Diagram dari distribusi frekuensi data *post test* kelompok A:

Mean : 190,3

SD : 29,89

N : 6

Frekuensi



Interval Skor Jarak 18 meter

Gambar 15. Diagram *post test* kelompok A

Diagram diatas menunjukkan sebagian besar data *post test* kelompok A yakni yang mendapatkan skor dari 140-149 sebanyak 1 anak 16,67%, 170-199 sebanyak 3 anak (50%) dan dari skor 200-229 sebanyak 1 anak (16,67%) begitupun skor 230-259 sebanyak 1 anak (16,67%).

- b. Hasil skor jarak 18 meter kelompok B *pre test* dan *post test* sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil skor *pre test* dan *post test* kelompok B

No.	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	Peningkatan
1	216	227	11
2	201	211	10
3	189	195	6
4	186	193	7
5	170	175	5
6	132	142	10
Jumlah	1134	1143	49
Mean	182,3	190,5	8,166

Data di atas menunjukkan hasil skor memanah jarak 18 meter kelompok B dengan rata-rata skor *pre test* sebesar 182,3. Rata-rata skor *post test* sebesar 190,5 sehingga rata-rata peningkatan yang terjadi sebesar 8,166. Hal ini menunjukkan bahwa hasil *pre test* mengalami peningkatan setelah diberikan *treatment* latihan meditasi pada *post test* jarak 18 meter. Analisis data deskriptif data *pre test* kelompok B diperoleh skor maksimum 216, minimum 132, mean 182,3. Sedangkan *post test* kelompok B diperoleh skor maksimum 227, minimum 142, mean 190,5.

Berikut ini akan disajikan frekuensi *pre test* kelompok B:

Tabel 6. Distribusi frekuensi *pre test* kelompok B

No.	Interval	F	Persentase
1	132 – 159	1	16,67 %
2	160 – 187	2	33,33 %
3	188 – 215	2	33,33 %
4	216 – 243	1	16,67 %
	Jumlah	6	100 %

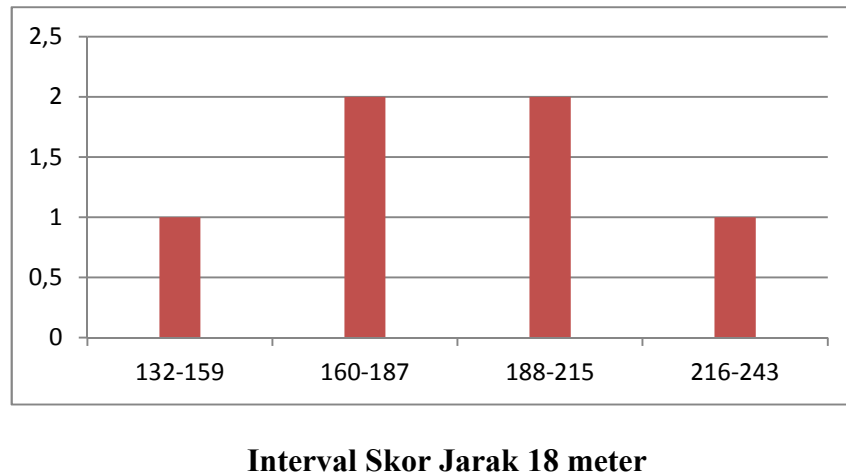
Diagram dari distribusi frekuensi data *pre test* kelompok B:

Mean : 182,3

SD : 29,07

N : 6

Frekuensi



Gambar 16. Diagram *pre test* kelompok B

Diagram diatas menunjukkan sebagian besar data *Pre test* kelompok B yakni yang mendapatkan skor dari 132-159 sebanyak 1 anak (16,67%), 160-187 sebanyak 2 anak (33,33%) dan dari skor 188-215 sebanyak 2 anak (33,33%) begitupun skor 216-243 sebanyak 1 anak (16,67%).

Berikut ini akan disajikan frekuensi *post test* kelompok B:

Tabel 7. Distribusi frekuensi *post test* kelompok B

No.	Interval	F	Persentase
1	142 – 169	1	16,67 %
2	170 – 197	3	50 %
3	198 – 225	1	16,67 %
4	226 – 253	1	16,67 %
	Jumlah	6	100 %

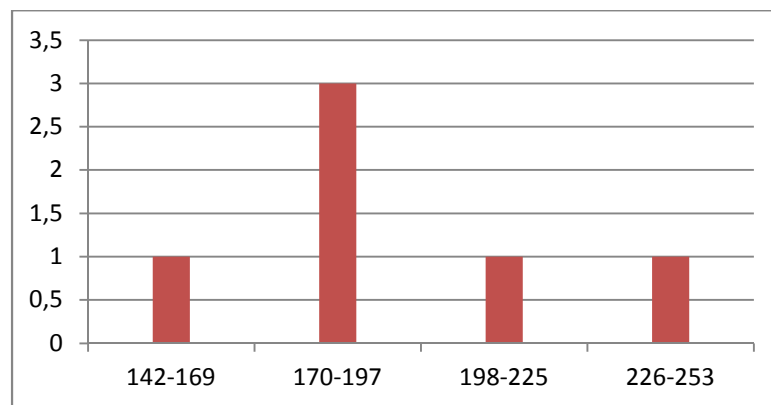
Diagram dari distribusi frekuensi data *post test* kelompok B:

Mean :190,5

SD : 29,56

N : 6

Frekuensi



Interval Skor Jarak 18 meter

Gambar 17. Diagram *post test* kelompok B

Diagram diatas menunjukkan sebagian besar data *Post test* kelompok B yakni yang mendapatkan skor dari 142-169 sebanyak 1 anak (16,67%), 170-197 sebanyak 3 anak (50%) dan dari skor 198-225 sebanyak 1 anak (16,67%) begitupun skor 226-253 sebanyak 1 anak (16,67%).

c. Peningkatan Hasil Kelompok *Imagery* dan Meditasi

Hasil peningkatan dari kelompok *imagery* dan kelompok meditasi dapat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Peningkatan Skor 18 meter sebagai berikut:

No.	Kelompok <i>Imagery</i>	Kelompok Meditasi
1	11	11
2	10	10
3	8	6
4	9	7
5	6	5
6	11	10
Jumlah	55	49
Mean	9,166	8,166

Dari tabel di atas diketahui bahwa terjadi peningkatan pada kelompok *Imagery* sebesar 9,166 dan kelompok meditasi 8,166. Maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan terjadi pada kelompok *Imagery* maupun kelompok meditasi, akan tetapi kelompok *Imagery* lebih besar dari pada kelompok meditasi pada skor jarak 18 meter *indoor*. Sehingga kedua kelompok tersebut sama-sama mengalami perubahan atau peningkatan skor.

B. Hasil Uji Prasyarat Analisi Data

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Sminorv*. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan

harga *Asymp. Sig* dengan 0,05. Kriterianya Menerima hipotesis apabila *Asymp.Sig* lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

Tabel 9. Hasil perhitungan uji normalitas Kolmogrov-Smirnov Test

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	Kelompok A <i>pre test</i>	0,938	Normal
2	Kelompok A <i>post test</i>	0,943	Normal
3	Kelompok B <i>pre test</i>	0,940	Normal
4	Kelompok B <i>post test</i>	0,970	Normal

Berdasarkan dari tabel di atas, terlihat bahwa kedua kelompok memiliki *Asymp.Sig* > 0,05, maka kedua kelompok data berdistribusi normal. Artinya data-data kedua kelompok yang diambil normal.

2. Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Nilai Signifikansi	(0,05)	Kesimpulan
0,968	0,05	Homogen

Dari perhitungan diperoleh signifikansi sebesar $0,968 > 0,05$. berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

C. Hasil Pengujian Hipotesis

1. Uji-t (t-test)

Ada perbedaan yang signifikan antara latihan *imagery* dan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* pada atlet Musi Banyuasin (SUMSEL). Hasil analisis uji-t untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara kedua variabel bebas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Rangkuman Hasil Analisis uji-t

Perlakuan	Df	Sig. (2-tailed)	t_{hitung}	t_{table}
<i>Imagery</i>	10	0,992	-0,10	2,22
Meditasi				

Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa $t_{hitung} = -0,10$ lebih kecil dari $t_{(0,05)(12)} = 2,22$ pada taraf signifikansi 0,08 % sehingga tingkat kebermaknaan Hipotesis nul (H_0) diterima. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa Ada perbedaan latihan *imagery* dan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* Musi Banyuasin (MUBA), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 : Tidak ada perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* Musi Banyuasin (MUBA).

2. Pembahasan Penelitian

Penelitian ini berbentuk eksperimen dengan menggunakan *two group pre test-post test design* sehingga berdasarkan subjek penelitian yang menjadi populasi atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL) minimal berusia 14 tahun

baik laki-laki maupun perempuan, waktu dan tempat penelitian dilaksanakan di lapangan panahan stebel berkuda Musi Banyuasin, lama waktu latihan sebanyak 16 kali secara fisiologi sudah ada perubahan (Djaliek Sugiardo, 1991: 25). 1 minggu 3 hari pada Selasa, Kamis, Sabtu dengan lama waktu latihan 1x pertemuan 2 jam pada sore hari.

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian dengan cara melakukan tes awal jarak 18 meter *indoor* kemudian setelah tes awal atlet berjumlah 12 anak dibagi menjadi 2 kelompok sehingga 1 kelompok 6 orang, pada tes awal menentukan peringkat agar dapat kedua kelompok tersebut seimbang dengan cara *ordinary sampling*, sehingga hasil *pre test* kelompok A berjumlah 6 anak memperoleh rata-rata (mean) 181,1 diperoleh skor maksimum 219 dan skor minimum 129. Sedangkan kelompok B memperoleh mean 182,3 dengan skor maksimum 216 dan skor minimum 132. Sehingga setelah dibagi menjadi kelompok besar dengan cara *ordinary sampling* pertemuan selanjutnya dilakukan *treatment* yaitu kelompok A: Latihan *Imagery*, kelompok B: Meditasi, pada akhir pertemuan atau hari ke 16 dilakukan *post test* atau tes akhir, sehingga dapat diketahui kedua kelompok tersebut mengalami peningkatan.

Berikut ini akan di deskripsi kan berdasarkan distribusi frekuensi masing-masing kelompok *pre test* dan *post test*: Kelompok A (*Imagery*) berdasarkan dari hasil data distribusi frekuensi kelompok A *pre test* yang memperoleh skor dari 129-158 sebanyak 1 anak (16,67%), 159-188 sebanyak 2 anak (33,33%), skor 189-218 sebanyak 2 anak (33,33%), dan 219-248

sebanyak 1 anak (16,67%). Sehingga dari hasil *pre test* dari ke 6 atlet memperoleh rata-rata 181,1. Kemudian berdasarkan dari hasil data distribusi frekuensi *post test* kelompok A yang memperoleh skor dari 140-149 sebanyak 1 anak (16,67%), 170-199 sebanyak 3 anak (50%), skor 200-229 sebanyak 1 anak (16,67%), dan 230-259 sebanyak 1 anak (16,67%). Hasil *post test* di rata-rata menjadi 190,3.

Hasil *pre test* kelompok *imagery* yakni 6 atlet memperoleh mean 181,1 median 187 SD 29,8 dengan nilai minimum 129 dan nilai maksimum 219. Sedangkan hasil *post test* 6 atlet memperoleh mean 190,3 median 196 SD 29,89 nilai maksimum 230 dan nilai minimum 140. Hal ini menunjukkan bahwa mengalami peningkatan 55 point dengan rata-rata 9,166, setelah diberikan *treatment imagery* pada jarak 18 meter *indoor* baik putra dan putri

Kelompok B (Meditasi) 6 anak *pre test* memperoleh skor 1134 di rata-rata menjadi 182,3 median 187 SD 29,07 dan dengan nilai minimum 132 dan nilai maksimum 216, sedangkan hasil *post test* kelompok meditasi berjumlah 1143 rata-rata menjadi 190,5 median 194 SD 29,56 dan nilai maksimum 227 nilai minimum 142. Dari kedua hasil *pre test* dan *post test* terlihat jelas mengalami perubahan atau peningkatan dari rata-rata 182, 3 menjadi 190,5 dengan jumlah peningkatan keseluruhan 49 poin dengan mean 8,166. Sehingga kelompok *imagery* lebih baik dari pada meditasi karena berdasarkan penelitian oleh Murphy, Jowdy & Durthschi (1990) menemukan bahwa: “90% atlet olimpiade menggunakan bentuk latihan *imagery*, 97% atlet merasa

terbantu penampilannya, 94% atlet olimpiade melakukan *imagery* sebelum sesi latihan, 20% menggunakan *imagery* setiap sesi latihan”.

Dari data diatas maka dilakukan uji t (t-test) untuk mengetahui perbedaan latihan *imagery* dengan meditasi atlet panahan Musi Banyuasin dengan menembak jarak 18 meter *indoor*. Hal tersebut menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,10 < 2,22$ dengan taraf signifikansi 0,08%. Dengan demikian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi atlet panahan Musi Banyuasin (SUMSEL).

Dilihat dari nilai rerata kedua variabel dalam penelitian yang telah dilakukan, atlet yang diberikan latihan *imagery* rerata lebih besar dari rerata atlet yang diberikan latihan meditasi. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa latihan *imagery* lebih baik dari pada meditasi walaupun tidak ada perbedaan yang signifikan setelah di uji t atau uji kedua varian. Perbedaan dari hasil peningkatan kedua kelompok ini dipengaruhi beberapa faktor, mulai dari keajegean teknik atlet yang mempengaruhi hasil tembakan, beberapa atlet menambah frekuensi latihan, gizi, fisik atau kebugaran jasmani masing-masing atlet berbeda, selain itu juga atlet tidak diasramakan. Kelompok *imagery* pada saat melakukan kesalahan saat memanah atlet lebih mandiri dan mengetahui akan kesalahan yang dilakukan karena sudah membayangkan teknik yang akan dilakukan sebelum merentangkan busur, kelompok ini memiliki konsentrasi dan ketelitian yang baik, karena mereka telah mempersiapkan teknik keseluruhan yang dikuasai mulai dari *set-up* sampai *follow through* sehingga tanpa menunggu dari instruksi pelatih, tindakan ini

dilakukan untuk mengurangi kesalahan yang dilakukan dan harapannya menghasilkan keajegan teknik. Tetapi suasana hati juga harus dijaga karena ketika sudah menerapkan hal tersebut terkadang merasa kurang puas hasil yang diperoleh jika ini berkelanjutan dapat mengakibatkan rendah diri pada kemampuan, merasa yang lain lebih baik dari pada diri sendiri. Tetapi dari 2 kelompok ini sangat dibutuhkan sekali peran pelatih di dalamnya. Karena memanah *indoor* ini tidak seperti *outdoor* terlihat jelas dengan perbedaan *target face* dari ukuran yang kecil dibandingkan *target face* untuk *outdoor*, kemudian untuk memanah *indoor* ini juga dibutuhkan ketelitian menggeser bidikan atau mencermati teknik biasa dilakukan.

Disamping itu kelompok B yang diberikan latihan meditasi atau latihan pernapasan juga seperti dijelaskan diawal disamping mereka memiliki rasa ketenangan dan percaya diri lebih baik, tetapi kurang cermat dalam mengetahui kesalahan teknik dilakukan sehingga terlalu *over confidence* mengakibatkan rasa pesimis apabila hasil yang diinginkan tidak sesuai harapan, harus menunggu instruksi dari pelatih yang memperbaiki ataupun menenangkan sehingga melakukan beberapa kali kesalahan. Tetapi kelompok meditasi ini juga didukung dengan beberapa teknik yang sudah baik terkadang perlu selalu diingatkan karena konsentrasi pada pernafasan.

Dilihat dari uji t bahwasanya tidak ada perbedaan yang signifikan kedua kelompok tersebut, sehingga berkaitan dalam materi seminar di Surabaya 2009 hal 4 “Persiapan mental dalam menghadapi suatu kompetisi juga merupakan hal yang perlu diperhatikan. Utamanya anak perlu berfikir

positif, diberi keyakinan bahwa dalam bertanding nanti dirinya mampu menampilkan keterampilan yang telah dilatihnya. Untuk itu beberapa latihan keterampilan psikologis (*psychological skills training*) seperti latihan meditasi (relaksasi) dan latihan visualisasi/*imagery* perlu di ajarkan”. Selain itu faktor fisik atau faktor internal lainnya juga mempengaruhi dari kondisi keseluruhan atlet Musi Banyuasin atlet setiap hari melakukan latihan rutin juga di topang fisik yang cukup baik karena dalam persiapan POPNAS 2015 sehingga fisik, teknik atlet sudah terkondisi dengan baik. Harapannya selain latihan teknik, taktik, faktor mental atau psikologi juga sangat dibutuhkan karena pada olahraga panahan atau olahraga individu harus dapat menguasai dan menjaga suasana hati. Dari perolehan peningkatan skor yang cukup baik dari kedua kelompok tersebut menyatakan bahwa tingkat motivasi yang tinggi dan percaya dirian yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *imagery* dan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* atlet Musi Banyuasin (SUMSEL)”. Kemudian dari pengujian hipotesis bahwa “Tidak ada perbedaan antara latihan *imagery* dengan meditasi terhadap ketepatan memanah jarak 18 meter *indoor* atlet Musi Banyuasin (SUMSEL)”. Hal ini ditinjau dari perbandingan peningkatan latihan *imagery* rerata 9,166 dan meditasi 8,166 dan dari rerata hasil analisis yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel} = -0,10 < 2,22$ dan taraf signifikansi 0,08% dengan Hipotesis nul (H_0) diterima.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet, latihan *imagery* selalu dapat diterapkan pada saat bertanding dan latihan agar dapat membantu dalam peningkatan prestasi atlet panahan
2. Bagi pelatih, bahwa porsi latihan *imagery* selalu diterapkan kepada atlet panahan agar atlet dapat mandiri dalam menganalisis teknik dan memperbaiki kesalahan yang dilakukan juga memiliki ketelitian lebih baik.

3. Bagi pengurus olahraga panahan di Kabupaten Musi Banyuasin latihan mental khususnya latihan *Imagery* agar dapat diterapkan pada program latihan panahan maupun olahraga lainnya.
4. Bagi mahasiswa dan dosen, berdasarkan hasil yang dilakukan bahwa latihan *imagery* lebih baik dari pada meditasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha kerja keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Pada saat *treatment* latihan sering terlambat hadir dikarenakan atlet tidak diasramakan.
2. Masih terbatasnya tenaga, waktu, pikiran serta biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sempurna.

D. Saran-saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Kepada pelatih panahan putra putri Musi Banyuasin (SUMSEL)

Disarankan kepada pelatih panahan agar selalu memberikan arahan untuk menerapkan latihan *imagery* supaya dapat mengurangi terjadinya kesalahan-kesalahan dalam teknik memanah maupun psikologis anak salah satunya kecemasan.

2. Kepada atlet panahan putra putri Musi Banyuasin (SUMSEL)

Agar selalu dapat teliti dalam memanah, tidak mudah emosi jika melakukan kesalahan atau hasil yang didapat tidak memuaskan dan selalu bersikap tenang dalam permasalahan memanah.

3. Kepada pengurus KONI Musi Banyuasin (SUMSEL)

Disarankan kepada pengurus KONI Musi Banyuasin untuk dapat melibatkan seorang psikologi olahraga dalam upaya menjaga kesehatan mental dan konsultasi penerapan latihan psikologi agar selalu dalam kondisi mental baik dan tidak mengalami kecemasan berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- , (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara
- Barret, Jean A., (1990). *Olah Raga Panahan, Pedoman, Teknik & Analisa*. Semarang : Dahara Prize
- Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training, Third edition*, Toronto, Ontorio Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Desmita, (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Djoko P.I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Fauzee, M.S.O., Wan Binti Wan Daud., Rahim, A., Rashid, A.R (2009). “*The Effectiviness Of Imagery and Coping Strategies is Sport Performance*”. *Europen Journal of Social Science*, (1), 99-108.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dan Foss. M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport, fifth edition*. Iowa: Brown & Benchmark Publishers. pp: 19, 21, 55, 126.
- Hall, et al., (1998). *Enhancing Coaching Effectiviness In Figure skating through a mental skill training program*. *Sport psychologist*, 3, 142, 154.
- Kim Hyung Tok (2008). *Basic Form For Being a Top*.
- Komarudin, (2013). *Psikologi Olahraga: Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Komarudin. (2013). *Peraturan Panahan*. Diakses dari: http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/197204031999031-KOMARUDIN/MATAKULIAH_PANAHAN/Peraturan.pdf

pada tanggal 16 oktober 2014 melalui pencarian cepat google pada pukul 23.00 WIB

Loehr. James. (1982). *Mental Thoroughness Training For Sport. Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Massachusetts: The Stepen Greene Press

Lane, Andy. (2001). *Sport and Exercise Psychology*. London: Hodder Education

Murphy, Shane. (1992). *The Sport Psych Handbook. A Complete Guide to Today's Best Mental Training Techniques*. Human Kinetics

Prasetyo, Yudik, (2011). *Teknik-Teknik Dasar Bagi Atlet Panahan*, Yogyakarta: FIK UNY

Rule of the Game FITA. Diakses dari www.worldarchery.org pada tanggal 10 januari 2015 melalui pencarian cepat google pada pukul 09.30 WIB

S.B M. Yunus, (2014). *Mindset Revolution*, Yogyakarta: Yogya Bangkit Publisher

Setyobroto, Sudibyo. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anam Kosong Anam (A.K.A)

Singgih D Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia

Sudjana, (1992). *Metode Statistika*. Edisi Kelima. Bandung: Tarsito

Sugiardo, Tjalieik (1991). *Ilmu Faal*. Departemen P & K

Sugiyanto, (1995). *Penelitian Pendidikan*. Surakarta: UNS Press

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: ALFABETA

Suryanto. (2011). *Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Atlet Junior Cabang Olahraga Panahan Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: FIK UNY

Sejarah Panahan. Diakses dari <http://Seputar Panahan.blogspot> pada tanggal 15 oktober 2014 melalui pencarian cepat google pada pukul 15.40 WIB

Target Panahan Dengan Akurasi Tembakan Tinggi. Diakses dari www.worldarchery.org pada tanggal 17 november 2014 melalui pencarian cepat google pada pukul 12.00 WIB

LAMPIRAN

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Oktita Indah Pratiwi
Nomor Mahasiswa : 11601244160
Program Studi : PJKR
Judul Skripsi : Perbedaan Latihan Imagery dengan
Meditasi terhadap Ketepatan memanah Jarak 18 meter
Indoor pada atlet Panahan Musi Banyuwasin (SUMSEL)

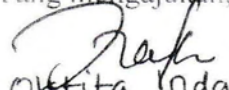
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : Januari s/d Maret 2015
Tempat / objek : Lapangan Panahan Stebel MUBA / Atlet Panahan

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 03 Desember 2014

Yang mengajukan,


Oktita Indah Pratiwi
NIM. 11601244160

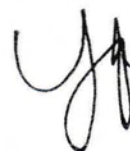
Mengetahui :

Kaprodi PJKR,



Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP. 19620422 199001 1 001

Dosen Pembimbing,



Yudi Prasetyo, M.Kes
NIP. 198208 15 20050 1 002



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 690/UN.34.16/PP/2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

3 Desember 2014

Yth. : Ketua KONI Kab. Muba
Jl. Kolonel Wahid Udin
Sekayu. Musi Banyuasin
Sumatera Selatan

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan izin pengambilan data bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Oktita Indah Pratiwi
NIM : 11601244160
Prodi : PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Januari s.d. Maret
Tempat/obyek : Lapangan Panahan Stebel Muba/Athlet Panahan
Judul Skripsi : Perbedaan Latihan *Imagery* Dengan Meditasi Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 18 Meter Indoor Pada Atlet Panahan Musi Banyuasin (Sumsel).

Demikian surat izin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan.

S. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi. PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs



KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA

KABUPATEN MUSI BANYUASIN

Sekretariat : GEDUNG DISOPAR KAB. MUSI BANYUASIN
Jl. Kolonel Wahid Udin Kelurahan Serasan Jaya Sekayu 30711



Sekayu, 7 Januari 2015

Nomor : *gt* /KONI – MB/I/ 2015
Lamp : -
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada
Yth. **Rektor Universitas Negeri
Yogyakarta**
Di -
Yogyakarta

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Surat Saudara Nomor : 690/UN.34.16/PP/2014 tanggal, 3 Desember 2014, perihal tersebut diatas, dengan ini kami memberikan izin kepada :

Nama : **Oktita Indah Pratiwi**
NIM : 11601244160
Prodi : PJKR
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Untuk mengadakan Penelitian di Lapangan Panahan Stabel Berkuda / Atlit Panahan Kabupaten Musi Banyuasin guna untuk menunjang tugas-tugas penyusunan Skripsi

Demikian atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

PENGURUS KABUPATEN KONI
MUSI BANYUASIN
Ketua Umum II,

73

MURSILI TJIK AMAN, S.Sos

Tembusan :

1. Ketua Pengcab PERPANI
Kab. Muba
2. Arsip.

Adapun program latihan panahan yang dirancang untuk 2 kelompok atlet Musi

Banyuasin (SUMSEL) sebagai berikut:

Pertemuan ke- : 1

Hari/Tanggal : 04 Januari 2015

Pukul : 15.00-16.45 WIB

No	Jenis Kegiatan	Waktu
	Instruksi dari peneliti kepada atlet	
1.	<p>Berdo'a</p> <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari 3 keliling - Pemanasan : hitungan 2x8 <p>Statis: menekuk kepala ke kanan dan kekiri, menekukkan lengan kanan dengan meluruskan kekiri dan sebaliknya, menekuk lengan ke belakang, mengangkat kaki kanan, menekuk kesamping dan kebelakang begitu sebaliknya. Dinamis: senam kedua lengan, memutar kedua lengan kedepan.</p>	15 menit
2.	<p>Inti :</p> <p><i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah</p>	20 menit
	<p>Latihan intensif memanah dengan 5 kali percobaan</p>	20 menit
	<p><i>Test skor</i> sekaligus <i>pree test</i> menentukan peringkat dan pengelompokkan (tanpa <i>treatment</i>)</p>	60 menit
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down 	10 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Evaluasi 	5 menit
Total		120 menit

Pertemuan ke- : 2, 3, 4, 5

Hari/Tanggal : Januari 2015

Pukul : 15.00-16.45 WIB

No	Jenis Kegiatan		Waktu
	Latihan dengan <i>imagery</i>	Latihan dengan meditasi	
1.	<p>Berdo'a</p> <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari 3 keliling - Pemanasan masing-masing 2x8 <p>Statis: menekuk kepala ke kanan dan kekiri, menekukkan lengan kanan dengan meluruskan kekiri dan sebaliknya, menekuk lengan ke belakang, mengangkat kaki kanan, menekuk kesamping dan kebelakang begitu sebaliknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis: senam kedua lengan, memutar kedua lengan kedepan. 		15 menit
2.	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan perlakuan latihan <i>imagery</i> 	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan perlakuan latihan meditasi 	5 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah 	20 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan intensif memanah dengan menerapkan <i>imagery</i> selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah 	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan intensif memanah dengan menerapkan meditasi saat memanah selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah 	50 menit
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi 	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi 	10 menit
			5 menit
Total			105 menit

Pertemuan ke- : 6, 7, 8, 9, 10

Hari/Tanggal : Januari 2015

Pukul : 15.00-16.50 WIB

No	Jenis Kegiatan		Waktu
	Latihan dengan <i>imagery</i>	Latihan dengan meditasi	
1.	<p>Berdo'a</p> <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Lari 3 keliling- Pemanasan masing-masing 2x8 <p>Statis: menekuk kepala ke kanan dan kekiri, menekukkan lengan kanan dengan meluruskan kekiri dan sebaliknya, menekuk lengan ke belakang, mengangkat kaki kanan, menekuk kesamping dan kebelakang begitu sebaliknya.</p> <ul style="list-style-type: none">- Dinamis: senam kedua lengan, memutar kedua lengan kedepan.		15 menit
2.	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none">- Diberikan perlakuan latihan <i>imagery</i>	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none">- Diberikan perlakuan latihan meditasi	10 menit
	<ul style="list-style-type: none">- <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah	<ul style="list-style-type: none">- <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah	20 menit
	<ul style="list-style-type: none">- Latihan intensif memanah dengan menerapkan <i>imagery</i> selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah	<ul style="list-style-type: none">- Latihan intensif memanah dengan menerapkan meditasi saat memanah selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah	50 menit
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none">- Colling down- Evaluasi	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none">- Colling down- Evaluasi	10 menit 5 menit
Total			110 menit

Pertemuan ke- : 10, 11, 12.

Hari/Tanggal : Januari 2015

Pukul : 15.00-16.55 WIB

No	Jenis Kegiatan		Waktu
	Latihan dengan <i>imagery</i>	Latihan dengan meditasi	
1.	<p>Berdo'a</p> <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lari 3 keliling - Pemanasan masing-masing 2x8 <p>Statis: menekuk kepala ke kanan dan kekiri, menekukkan lengan kanan dengan meluruskan kekiri dan sebaliknya, menekuk lengan ke belakang, mengangkat kaki kanan, menekuk kesamping dan kebelakang begitu sebaliknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis: senam kedua lengan, memutar kedua lengan kedepan. 		15 menit
2.	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan perlakuan latihan <i>imagery</i> 	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan perlakuan latihan meditasi 	15 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah 	20 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan intensif memanah dengan menerapkan <i>imagery</i> selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah 	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan intensif memanah dengan menerapkan meditasi saat memanah selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah 	50 menit
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi 	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi 	10 menit
			5 menit
Total			115 menit

Pertemuan ke- : 13, 14, 15.

Hari/Tanggal : Febuari 2015

Pukul : 15.00-17.00 WIB

No	Jenis Kegiatan		Waktu
	Latihan dengan <i>imagery</i>	Latihan dengan meditasi	
1.	Berdo'a Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> - Lari 3 keliling - Pemanasan masing-masing 2x8 Statis: menekuk kepala ke kanan dan kekiri, menekukkan lengan kanan dengan meluruskan kekiri dan sebaliknya, menekuk lengan ke belakang, mengangkat kaki kanan, menekuk kesamping dan kebelakang begitu sebaliknya. <ul style="list-style-type: none"> - Dinamis: senam kedua lengan, memutar kedua lengan kedepan.Dinamis 		15 menit
2.	Inti : <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan perlakuan latihan <i>imagery</i> 	Inti : <ul style="list-style-type: none"> - Diberikan perlakuan latihan meditasi 	20 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah 	20 menit
	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan intensif memanah dengan menerapkan <i>imagery</i> selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah 	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan intensif memanah dengan menerapkan meditasi saat memanah selama 13 rambahan melepaskan 3 anak panah, total 39 anak panah 	50 enit
51	Penutup : <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi 	Penutup : <ul style="list-style-type: none"> - Colling down - Evaluasi 	10 menit
			5 menit
Total			120 menit

Pertemuan ke- : 16

Hari/Tanggal : Febuari 2015

Pukul : 15.00-17.00 WIB

No	Jenis Kegiatan		Waktu
	Latihan dengan <i>imagery</i>	Latihan dengan meditasi	
1.	<p>Berdo'a</p> <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none">- Lari 3 keliling- Pemanasan masing-masing 2x8 <p>Statis: menekuk kepala ke kanan dan kekiri, menekukkan lengan kanan dengan meluruskan kekiri dan sebaliknya, menekuk lengan ke belakang, mengangkat kaki kanan, menekuk kesamping dan kebelakang begitu sebaliknya.</p> <ul style="list-style-type: none">- Dinamis: senam kedua lengan, memutar kedua lengan kedepan.		15 menit
2.	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none">- Diberikan perlakuan latihan <i>imagery</i>	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none">- Diberikan perlakuan latihan meditasi	20 menit
	<ul style="list-style-type: none">- <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah	<ul style="list-style-type: none">- <i>Blain shoot</i>: Memanah jarak dekat 10 meter sebanyak 5 rambahan dengan 3 anak panah	20 menit
	<ul style="list-style-type: none">- Latihan intensif dan percobaan 10 rambahan 3 anak panah- Tes Skor (<i>Post test</i>) jarak 18 meter, 10 rambahan	<ul style="list-style-type: none">- Latihan intensif dan percobaan 10 rambahan 3 anak panah- Tes Skor (<i>Post test</i>) jarak 18 meter, 10 rambahan	50 menit
3.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none">- Colling down- Evaluasi	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none">- Colling down- Evaluasi	10 menit
			5 menit
Total			120 menit

Statistics

	pretest_A	posttest_A	Pretest_B	Posttest_B
N Valid	6	6	6	6
Missing	0	0	0	0
Mean	181.1667	190.3333	182.3333	190.5000
Median	187.5000	196.0000	187.5000	194.0000
Mode	129.00 ^a	140.00 ^a	132.00 ^a	142.00 ^a
Std. Deviation	29.82225	29.89091	29.07003	29.56856
Range	90.00	90.00	84.00	85.00
Minimum	129.00	140.00	132.00	142.00
Maximum	219.00	230.00	216.00	227.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

UJI NORMALITAS DATA

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pretest_A	posttest_A	Pretest_B	Posttest_B
N	6	6	6	6
Normal Parameters ^a				
Mean	181.1667	190.3333	182.3333	190.5000
Std. Deviation	29.82225	29.89091	29.07003	29.56856
Most Extreme Differences				
Absolute	.218	.215	.217	.200
Positive	.192	.181	.125	.116
Negative	-.218	-.215	-.217	-.200
Kolmogorov-Smirnov Z	.534	.528	.531	.491
Asymp. Sig. (2-tailed)	.938	.943	.940	.970

a. Test distribution is Normal.

HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

VAR00001

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.002	1	10	.968

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	a	6	1.9033E2	29.89091	12.20291
	b	6	1.9050E2	29.56856	12.07132

UJI T

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							81
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
VAR00003 Equal variances assumed	.002	.968	-.010	10	.992	-.16667	17.16472	-38.41206	38.07872	
Equal variances not assumed			-.010	9.999	.992	-.16667	17.16472	-38.41267	38.07933	

T table 2,22 (df=10)

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

PRESENSI KEHADIRAN

LATIHAN PANAHAAN ATLET MUSI BANYUASIN.

NO	NAMA ATLET	TANDA TANGAN KEHADIRAN											
		PERTEMUAN KE-											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Shinta	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh	Sh
2	Rifa	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra	Ra
3	Fira	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi	Fi
4	Febriana	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe	Fe
5	Mafile	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma
6	Endri Wahyudi	En	En	En	En	En	En	En	En	En	En	En	En
7	Aditya	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad	Ad
8	Anggina	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang	Ang
9	Intan .P.	Int	Int	Int	Int	Int	Int	Int	Int	Int	Int	Int	Int
10	Tio Elvansyah	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio	Tio
11.	Ariman	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari	Ari
12.	Hendra Gunawan	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen	Hen

SEKAYU, 06 FEBRUARI 2015

PELATIH
(IBNU MARWATA, S.Pd)

PRESENSI KEHADIRAN
LATIHAN PANAHAN ATLET MUSI BANYUASIN.

NO	NAMA ATLET	TANDA TANGAN KEHADIRAN				
		PERTEMUAN KE-				
		13	14	15	16	KET
1	Shinta	<i>Sh</i>	<i>Sh</i>	<i>Sh</i>	<i>Sh</i>	
2	Rifa	<i>Raulf</i>	<i>Raulf</i>	<i>Raulf</i>	<i>Raulf</i>	
3	Fira	<i>Uto</i>	<i>Uto</i>	<i>Uto</i>	<i>Uto</i>	
4	Febriana	<i>Fb</i>	<i>Fb</i>	<i>Fb</i>	<i>Fb</i>	
5	Mafile	<i>Ca</i>	<i>Ca</i>	<i>Ca</i>	<i>Ca</i>	<i>Ca</i>
6	Endri wahyudi	<i>End</i>	<i>End</i>	<i>End</i>	<i>End</i>	
7	Aditia	<i>Adi</i>	<i>Adi</i>	<i>Adi</i>	<i>Adi</i>	
8	Anggina	<i>Angi</i>	<i>Angi</i>	<i>Angi</i>	<i>Angi</i>	<i>A</i>
9	Intan p.	<i>Int</i>	<i>Int</i>	<i>Int</i>	<i>Int</i>	<i>I</i>
10	Tio elvansyah	<i>Tio</i>	<i>Tio</i>	<i>Tio</i>	<i>Tio</i>	<i>T</i>
11.	Arman	<i>Arman</i>	<i>Arman</i>	<i>Arman</i>	<i>Arman</i>	
12.	Hendra. Gunawan.	<i>Hendr</i>	<i>Hendr</i>	<i>Hendr</i>	<i>Hendr</i>	

Tes Awal

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME RIFA									
COUNTRY						Archer Number			
						A			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	8	8	8	24					
6	7	6	6	19	43				
9	8	7	7	22		85			
12	7	7	6	20	42				
15	10	9	8	27					
18	7	7	6	20	47				
21	8	8	M	16		83			
24	7	7	6	20	36				
27	6	6	6	18					
30	6	M	M	6	24				
33									
36						192			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME FIRA									
COUNTRY						Archer Number			
						B			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	7	6	6	19					
6	8	6	6	20	39				
9	9	7	M	16		76			
12	7	7	7	21	37				
15	10	9	M	19					
18	8	8	7	23	42				
21	7	7	6	20		86			
24	6	6	6	18	38				
27	8	7	6	21		156			
30	8	8	8	24	45				
33									
36						201			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME ANA									
COUNTRY						Archer Number			
						C			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	9	7	6	22					
6	8	7	M	15	37				
9	10	9	M	19		68			
12	7	6	M	13	31				
15	6	6	M	12					
18	7	6	6	19	31				
21	10	8	6	24		72			
24	9	8	M	17	41				
27	9	7	6	22					
30	10	9	8	27	49				
33									
36						189			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME SINTHA									
COUNTRY						Archer Number			
						D			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	9	8	8	25					
6	7	6	M	13	38				
9	10	10	9	29		92			
12	9	8	8	25	54				
15	9	9	8	26		28			
18	7	6	6	19	45				
21	9	8	8	25		77			
24	7	M	M	7	32				
27	10	10	9	29					
30	7	7	7	21	50				
33									
36						219			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

Tes Awal

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										MAFIE									
COUNTRY										Archer Number									
										A									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	8	6	M	14															
6	9	7	6	22	36														
9	7	7	6	20			76												
12	8	6	6	20	40														
15	7	6	6	19															
18	7	6	6	19	38														
21	8	7	M	15			77												
24	8	8	8	24	39														
27	6	6	M	12															
30	7	M	M	7	19														
33																			
36							172												

HITS 10's X's

Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										ANGGINA									
COUNTRY										Archer Number									
										B									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	9	9	8	26															
6	7	6	M	13	39														
9	8	6	M	14															
12	10	9	8	27	41	80													
15	9	8	7	24															
18	7	7	7	21	45														
21	8	6	M	14		66													
24	7	M	M	7	21														
27	7	7	7	21															
30	10	8	M	18	39														
33																			
36							185												

HITS 10's X's

Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										INTAN P									
COUNTRY										Archer Number									
										C									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	7	6	M	13															
6	8	7	M	15	28														
9	7	6	M	13		49													
12	8	M	M	8	21														
15	9	8	M	17															
18	7	7	6	20	37														
21	7	6	6	19		70													
24	8	6	M	14	33														
27	7	M	M	7															
30	6	M	M	6	13														
33																			
36							132												

HITS 10's X's

Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										ADITYA									
COUNTRY										Archer Number									
										D									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	9	8	7	24															
6	7	7	6	20	44														
9	7	7	M	14			80												
12	8	7	7	22	36														
15	8	7	M	15	88														
18	6	6	6	18	33														
21	7	7	6	20		75													
24	8	7	7	22	42														
27	7	7	6	21															
30	10	M	M	10	31														
33																			
36							186												

HITS 10's X's

Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

Tes Awal

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										ENDRI									
COUNTRY										Archer Number									
										A									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	10	7	7	24															
6	8	8	7	23	47														
9	7	6	6	19			81												
12	8	7	M	15	34														
15	10	8	7	25															
18	10	10	9	29	54														
21	7	6	M	13		82													
24	8	7	M	15	28														
27	10	10	8	28															
30	10	8	7	25	53														
33																			
36							216												

				HITS	10's	X's
Summary						
Archer				Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										Tio									
COUNTRY										Archer Number									
										B									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	8	6	M	14															
6	7	M	M	7	21														
9	9	8	M	17		52													
12	7	7	M	14	31														
15	8	8	M	16															
18	7	M	M	7	23														
21	8	8	7	23		59													
24	7	6	M	13	36														
27	6	M	M	6															
30	6	6	M	12	18														
33																			
36							129												

				HITS	10's	X's
Summary						
Archer				Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										ARIMAN									
COUNTRY										Archer Number									
										C									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	9	6	6	21															
6	7	6	6	19	40														
9	8	7	M	15		73													
12	6	6	6	18	33														
15	8	8	M	16															
18	9	8	M	17	33														
21	10	9	6	25		71													
24	7	6	M	13	38														
27	9	9	M	18															
30	9	9	M	18	36														
33																			
36							170												

				HITS	10's	X's
Summary						
Archer				Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME										HENDRAGA									
COUNTRY										Archer Number									
										D									
MEN/WOMEN					DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M														
ARR					HITS	SCORE	TOTAL												
3	8	8	8	24															
6	8	6	M	14	38														
9	8	7	6	20		72													
12	7	6	M	13	34														
15	9	8	8	25	80														
18	7	7	M	14	39														
21	9	8	8	25		77													
24	7	6	M	13	38														
27	7	7	M	14															
30	10	8	8	27	41														
33																			
36							190												

				HITS	10's	X's
Summary						
Archer				Scorer		

JUDGE

Tes Akhir

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME SINTHA									
COUNTRY						Archer Number			
						A			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR					HITS	SCORE	TOTAL		
3	10	10	8	28					
6	10	6	6	22	50				
9	8	7	7	22		91			
12	7	6	6	19	41				
15	8	7	7	22					
18	7	7	6	20	42				
21	8	8	8	24		93			
24	9	9	9	27	51				
27	6	6	6	18					
30	10	9	9	28	46				
33									
36						230			

		HITS	10's	X's
Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME ANA									
COUNTRY						Archer Number			
						B			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR					HITS	SCORE	TOTAL		
3	8	8	7	23					
6	8	7	7	22	45				
9	7	6	6	19		91			
12	10	9	8	27	46				
15	8	8	8	24					
18	6	6	6	18	42				
21	7	7	6	20		68			
24	6	M	M	6	26				
27	8	8	M	16					
30	9	9	M	18	34				
33									
36						103			

		HITS	10's	X's
Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME RIFA									
COUNTRY						Archer Number			
						C			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR					HITS	SCORE	TOTAL		
3	8	7	6	21					
6	7	7	6	20	41				
9	9	7	M	16		81			
12	9	8	7	24	40				
15	8	8	8	24					
18	7	7	6	20	44				
21	8	7	6	21		82			
24	9	6	M	15	38				
27	7	6	6	19					
30	7	7	6	20	39				
33									
36						202			

		HITS	10's	X's
Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME MAFIE									
COUNTRY						Archer Number			
						D			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR					HITS	SCORE	TOTAL		
3	7	7	6	20					
6	6	6	6	18	38				
9	7	6	M	13		65			
12	8	6	M	14	27				
15	8	6	M	14	28				
18	8	6	M	14	28				
21	9	9	8	26		75			
24	8	7	6	21	47				
27	7	7	6	20					
30	10	8	M	18	38				
33									
36						178			

		HITS	10's	X's
Summary				
Archer		Scorer		

JUDGE

Posttest

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME FIRA									
COUNTRY						Archer Number			
						A			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	9	8	7	24					
6	7	7	6	20	44				
9	9	6	M	15		79			
12	7	7	6	20	35				
15	8	8	7	23					
18	9	8	M	17	40				
21	7	7	7	21		76			
24	8	7	M	15	36				
27	10	10	8	28					
30	10	9	9	28	56				
33									
36						211			

Summary		HITS	10's	X's
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME INTAN P									
COUNTRY						Archer Number			
						B			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	9	8	M	17					
6	7	7	6	20	37				
9	8	M	M	8		58			
12	7	6	M	13	21				
15	7	7	6	20					
18	7	M	M	7	27				
21	9	8	M	17		64			
24	7	7	6	20	37				
27	6	6	M	12					
30	8	M	M	8	20				
33									
36						142			

Summary		HITS	10's	X's
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME ANGGINA									
COUNTRY						Archer Number			
						C			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	7	6	6	19					
6	8	7	7	22	41				
9	7	7	6	20		85			
12	8	8	8	24	44				
15	8	8	M	16					
18	10	9	8	27	43				
21	8	7	6	20		72			
24	9	M	M	9	29				
27	7	7	6	20					
30	10	7	M	17	37				
33									
36						194			

Summary		HITS	10's	X's
Archer		Scorer		

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME ENDRI									
COUNTRY						Archer Number			
						D			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	10	10	9	29					
6	9	8	7	24	53				
9	7	7	6	20		94			
12	8	7	6	21	41				
15	8	7	M	15	8				
18	10	9	7	26	41				
21	10	9	6	25		90			
24	9	9	6	24	49				
27	8	6	6	20					
30	8	8	7	23	43				
33									
36						227			

Summary		HITS	10's	X's
Archer		Scorer		

JUDGE

POSTEST

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME <u>ADITYA</u>									
COUNTRY						Archer Number			
						A			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	7	7	7	21					
6	8	7	6	21	42				
9	10	9	7	26		93			
12	10	9	6	25	51				
15	7	7	M	14					
18	7	6	M	13	27				
21	8	8	M	16		64			
24	8	7	6	21	37				
27	8	7	M	15					
30	7	6	M	13	28				
33									
36						193			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME <u>ARIMAN</u>									
COUNTRY						Archer Number			
						B			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	7	6	M	13					
6	7	7	M	14	27				
9	8	7	M	15		61			
12	10	9	M	19	34				
15	7	7	6	20					
18	7	7	7	21	41				
21	8	7	M	15		77			
24	7	7	7	21	36				
27	7	7	6	20					
30	10	7	M	17	37				
33									
36						175			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME <u>TIO</u>									
COUNTRY						Archer Number			
						C			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	7	7	7	21					
6	7	7	6	20	41				
9	7	6	M	13		69			
12	8	7	M	15	28				
15	8	7	M	15					
18	7	7	7	21	36				
21	9	8	M	17		76			
24	7	6	M	13	40				
27	7	7	6	20					
30	7	6	M	13	33				
33									
36						178			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE

PERSATUAN MEMANAH
KEBANGSAAN MALAYSIA

SCORE SHEET

NAME <u>HENDRA 6</u>									
COUNTRY						Archer Number			
						D			
MEN/WOMEN		DIST 90 / 70 / 60 / 50 / 30 M							
ARR				HITS	SCORE	TOTAL			
3	9	8	7	24					
6	8	8	8	24	48				
9	7	7	6	20		89			
12	8	7	6	21	41				
15	7	6	6	19		8			
18	8	7	7	22	41				
21	7	6	M	15		77			
24	8	7	M	15	30				
27	10	8	M	18					
30	7	7	6	20	38				
33									
36						198			

HITS 10's X's

Summary			
Archer		Scorer	

JUDGE









